भोजन द्वारा स्वास्थ्य और चिकित्सा

भोजन द्वारा— 8

स्वास्थ्य और चिकित्सा

[अपने विषय की अनुपम पुस्तक]

•

लेखक :
डॉ० ओ० पी० गोयल

•

प्रकाशक :
भा षा भ व न, म थु रा

प्रकाशक :

भाषा भवन,

हालनगंज, मथुरा

लेखक :

डॉ० ओ० पी० गोयल

मूल्य : दस रुपये मात्र

मुद्रक :

मयूर प्रेस, मथुरा.

Bhojan Dwara Swasthya Aur Chikitsa

By Dr. O. P. Goyal

Price ; Rs. 10·00

पुस्तक के विषय में

यदि सूक्ष्म दृष्टि से देखा जाय तो मानव-शरीर को रुग्ण बनाने वाले दो ही कारण दृष्टिगत होते हैं—(1) कुपोषण और (2) अपोषण। कुपोषण अर्थात् बिना सच्ची भूख के व बिना यह जाने कि क्या खाना चाहिए और कितना खाना चाहिए केवल स्वाद के वशीभूत होकर अनाप शनाप और अनर्गल भोज्य पदार्थों को पेट में ठूंसते रहना और अपोषण अर्थात् संतुलित और आवश्यक आहार का अभाव। यदि रोगों का श्रेणीबद्ध विभाजन किया जाय तो शायद ही कोई ऐसा रोग शेष बचे जो इन दो वर्गों की परिधि के बाहर रहे।

इस पुस्तक में वर्णित विधि से यदि संतुलित भोजन लिया जाय तो शरीर में रोग उत्पन्न ही न होंगे। जब रोग पैदा ही न होगा तो औषधियों के पीछे भाग-दौड़ की आवश्यकता ही क्या ?

फिर भी नियम प्रतिकूलता के कारण रोग आक्रमण कर ही बैठे तो अपनी भोज्य-सामग्री—अन्न, शाक-सब्जी, मसाले, घी, दूध आदि-को इस पुस्तक में निर्दिष्ट विधि से सेवन करके सामान्य रोगों से बिना किसी अतिरिक्त व्यय के छुटकारा पाया जा सकता है।

अस्तु ! यह पुस्तक सामान्य पाठक के लिए तो अत्यधिक उपयोगी सिद्ध होगी ही, चिकित्सकों—होम्योपैथ्स, आयुर्वेदज्ञ, एलोपैथ्स व हकीम-के लिए भी सहायक का कार्य कर सकेगी। ऐसा मेरा विश्वास है।

मेरी पिछली रचनाओं—जो भाषा भवन, मथुरा, से प्रकाशित हैं—(1) एलोपैथिक गाइड (2) इन्जेक्शन गाइड (3) फैमिली डाक्टर (4) पशुओं का घरेलू इलाज, को विज्ञ पाठक बन्धुओं ने बेहद पसन्द किया है। इन पुस्तकों की प्रशंसा में मुझे सैकड़ों पत्र मिले हैं। यदि उसी प्रकार इस रचना को भी पाठक पसन्द करते हैं, तो मेरा श्रम सार्थक है।

—ओमप्रकाश गोयल

अल्पावधि में ही पुस्तक का प्रथम संस्करण समाप्त हो जाना पुस्तक की लोकप्रियता का प्रमाण है। इस द्वितीय संस्करण में काफी सामग्री बढ़ाकर पुस्तक का संवर्द्धन किया गया है।

—प्रकाशक

विषय-सूची

क्रमांक पृष्ठांक

चिकित्सा खण्ड

1. खाद्यान्न द्वारा चिकित्सा—

2. तिलहन द्वारा चिकित्सा—

3. शाक-सब्जी द्वारा चिकित्सा—

4. फलों द्वारा चिकित्सा—

4—चटपटे मसाले, स्वास्थ्य के रखवाले—

5—मेवा द्वारा चिकित्सा

6—भूलोक के अमृत—(दूध, मट्ठा, दही और घी)

आवश्यक ज्ञातव्य—एक ही रोग की चिकित्सा में विभिन्न खाद्य-पदार्थों का प्रयोग होता है अतः किसी रोग विशेष की चिकित्सा की जानकारी के लिए सभी पदार्थों की विषय वस्तु का अवलोकन करें।

1 पौष्टिक भोजन की आवश्यकता

भोजन करना प्राणीमात्र की अनिवार्य आवश्यकता है। संसार के समस्त प्राणियों का आधारभूत कारण भोजन ही है। इसी के कारण प्राणियों के देह एवं प्राणों की स्थिति है। जन्म लेते ही प्राणी सबसे पहले आहार की ओर प्रवृत्त होता है, क्योंकि यह उसकी नैसर्गिक व स्वाभाविक प्रवृत्ति है।

यह बात तो निर्विवाद सिद्ध है कि विधि-पूर्वक भोजन करने वाले व्यक्ति की जीवन-शक्ति दीर्घकाल तक सबल और सक्रिय रहती है। इसके विपरीत जो व्यक्ति अपने खान-पान पर विशेष रूप से ध्यान नहीं देते उनकी जीवन-शक्ति निर्बल, निष्क्रिय तथा निस्तेज बनी रहती है। जिस प्रकार बिना ईंधन के अग्नि की धधकती ज्वालाएँ मन्द पड़ जाती हैं, ठीक उसी भांति भोजन के अभाव में उदर की जठराग्नि धीमी पड़ने लगती है और व्यक्ति दिन-प्रतिदिन कृशकायता को प्राप्त करके एक दिन काल के गाल में समाहित हो जाता है। उत्तम भोजन प्राप्त होते रहने से मानव-शरीर रूपी मशीन निर्बाध रूप से शताधिक वर्षों तक चलकर मन, इन्द्रिय व प्राणों को चैतन्य, प्रफुल्ल एवं प्रमुदित रख सकती है।

वस्तुतः स्वस्थ मानव के व्यक्तित्व के पोषक तीन उपादान हैं—शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक। इन तीनों उपादानों के तादातम्य को मिलाकर शरीर-रूपी मशीन को चलाने की गारण्टी तब तक मनुष्य स्वयं नहीं लेता, तब तक उसे विफलता ही प्राप्त हो सकेगी।

अस्वाभाविक और आवश्यकता से अधिक ठूंस-ठूंसकर खाने, अनुत्साह से जिन्दगी को ढकेलने के लिए शराब, सिगरेट आदि का नशा करने, प्रकृति-विरुद्ध भोजन करने, खान-पान में देश-काल-परिस्थिति तथा स्वभाव, संयोग, ऋतु आदि का ध्यान न रखकर केवल खाना है, इसलिए ही खाने से जीवन

कुण्ठाग्रस्त हो जाता है और शरीर में नाना प्रकार की बीमारियाँ घर करने लगती हैं।

वर्तमान-काल में व्यक्ति का स्वास्थ्य पूर्वकाल की अपेक्षा काफी गिर चुका है। मानसिक और शारीरिक विकृतियाँ उसे परेशान करती रहती हैं। आज बाल्यावस्था में ही कैंसर, हैजा, चेचक, ट्यूमर आदि व्याधियाँ देखी जा सकती हैं। मानसिक चिकित्सालय व पागलखानों में भी स्थान खाली नहीं है। वस्तुतः जितने डाक्टर, हकीम, चिकित्सालय, दवाघर बढ़े हैं—उतना ही मानव ने स्वास्थ्य से हाथ धोया है।

प्रकृति के विरुद्ध मानो रूखे, कड़वे, चटपटे और जिह्वा के क्षणिक-स्वाद के लिए सत्-रहित तामसिक भोजन को करते रहने का हमने बीड़ा उठाया है। स्वस्थ-सबल और श्रेष्ठ व्यक्तित्व का स्वामी बनने के लिए हमें पुनः 'पोषक तत्वों से युक्त' आहार और सजीव-भोजन को ओर लौटना होगा—ऐसे भोजन की ओर, जिसमें निहित पोषक तत्वों में हमारे शरीर को शक्तिशाली बनने की क्षमता हो व जिसके तरङ्गित विद्युत् कम्प एवं अन्य पोषक-तत्त्व हमारे मस्तिष्क को ताजगी प्रदान कर सकते हों। हमें अपने शरीर की शोषण-पाचन प्रक्रिया को स्वाभाविक रास्ते पर लाना ही होगा। तभी हम उन सांसारिक विषयों के साथ आनन्द का उपभोग कर सकते हैं, जो कभी विफल नहीं होते। इस आनन्द के प्राप्त होने पर हमारे शरीर में फिर से वही जीवनी-शक्ति आ जायेगी, जो पुराने रक्तकोषों के पुनर्निर्माण अथवा उनकी स्वस्थता या स्थिरता के लिए आवश्यक है। स्वस्थ शरीर का अभिप्राय है—शान्त मन तथा समृद्ध अस्तित्व। परिपोषक आहार का मतलब है—प्रचुर शक्ति, जिसके बिना कोई काम नहीं किया जा सकता।

वैज्ञानिकों का अभिमत है कि यदि हमने भोजन-सम्बन्धी भूलों का निराकरण नहीं किया तो हम पूर्णतः विनष्ट हो जायेंगे। हमें शुद्ध पानी, हवा, भोजन व प्रकाश के मध्य जीवन जीना होगा। दूषित वायु, दुर्गन्धित वातावरण, धुआँ व रेडियेशन युक्त प्रकाश तथा रासायनिक तत्वों से युक्त भोजन से भी छुटकारा पाना ही होगा।

आज संसार भर में शरीर को गतिशील रखने के लिए मादक और

उत्तेजनावर्द्धक औषधियों का सेवन किया जा रहा है, किन्तु वास्तविक स्वास्थ्य एवं शक्ति प्राप्त करने के लिए यह उपचार उत्तम नहीं है। स्वस्थ रूप से जीवन बिताने का तो सीधा रास्ता है कि हम जो भी सब्जी, फल, दूध, अनाज, मेवा आदि विटामिन्स ग्रहण करें उन्हें हम उनके प्राकृतिक रूप में, उचित ढंग से ग्रहण करें। ताकि वे हमारे स्वास्थ्य में एक स्थायी निखार ला सकें। सच मानिये, जितना हम व्यर्थ और तामसिक भोजन पर खर्च करते हैं, उससे एक तिहाई यदि हम उत्त भोजन पर खर्च कर दें तो कोई ऐसा कारण नहीं है कि हम विभिन्न रोगों से मुक्त रह कर देश की सेवा में सशक्त और सक्रिय भूमिका न निभा सकें।

एक पाश्चात्य विद्वान का यह कथन बिल्कुल ठीक है—'मनुष्य कभी मरता नहीं, वह अपने आपको स्वयं मार देता है।' यह बात उसने गलत भोजन के सम्बन्ध में कही है। वस्तुतः जब-जब भी कोई अस्वस्थ हुआ है, जब-जब किसी बीमारी या रोग में फँसा, तब-तब उसका अपना अपराध, उसकी अपनी कुचेष्टाएँ, उसके अपने चस्के, कुकर्म ही कारण बने थे।

एक दूसरे विद्वान कहते हैं—'मनुष्य का समस्त ढाँचा उसके पाचन-संस्थान के आधार बना हुआ है।' इसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य जिस प्रकार खाता है और उसके पाचक अंश जिस प्रकार खाये हुए भोजन को शरीर का अंश बनाते हैं, तदनुसार ही उसका शारीरिक स्वास्थ्य बनता है। यह मानव शरीर-सम्बन्धी विचित्र तथ्य है।

यदि भोजन हमारे लिए इतना आवश्यक है कि उसके द्वारा ही शरीर अस्वस्थ हो सकता है, नीरोग हो सकता है, अनेक रोगों को दूर कर सकता है, तो क्या हम उस महत्वपूर्ण भोजन को मनमाने ग्रहण करते रहें, अथवा उसके 'पोषण-तत्वों के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी प्राप्त करके, सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन की उपलब्धि करके स्वस्थ और दीर्घजीवी हों?

प्रस्तुत पुस्तक में आहार के पोषक-तत्वों (प्रोटीन, विटामिन, वसा, खनिज-लवण, कार्बोहाइड्रेट्स आदि), किस आयु, अवस्था तथा ऋतु और परिस्थिति में कैसा भोजन करना चाहिए, भारतीय और पाश्चात्य भोजन में क्या अन्तर है, सन्तुलित आहार किसे कहते हैं, दूध, चाय, फल, मेवा, सब्जी, अनाज

और विविध दालों का सेवन किस प्रकार करना चाहिए, जिससे वे अधिक-से-अधिक स्वास्थ्य-बर्द्धक सिद्ध हो सकें तथा अनेक चटपटे मसालों तथा मादक-पदार्थों के सेवन से हमारे स्वास्थ्य पर क्या कुप्रभाव पड़ता है—आदि सभी बातों का विस्तृत विवेचन करके उसके द्वारा उत्तम विधि का निर्देश देकर मनुष्य के स्वस्थ रह कर सौ साल से भी अधिक जीवित रह सकने की विधि का वर्णन किया है।

यदि भोजन का उत्तम विधान हमारे शरीर को स्वस्थ-सबल बना सकता है तो भोजन का गलत ढंग से सेवन हमें रोगग्रस्त भी कर सकता है (जैसा कि पहले वर्णन किया जा चुका है)। अतः इस पुस्तक में इन बातों को भी स्पष्ट करने की भरपूर चेष्टा की गई है कि भोजन के द्वारा ही (फल, अनाज, सब्जी, दूध, दही आदि से) शरीर में व्याप्त समस्त रोगों से छुटकारा कैसे मिल सकता है।

प्रस्तुत पुस्तक का मनोयोग-पूर्वक अध्ययन तथा इसके निर्देशों का पालन—कमजोर और निर्बल व्यक्तियों को स्वस्थ और सशक्त तथा बीमार व रोगी मनुष्यों को रोगमुक्त करके नीरोग बनाएगा।

2 | पूर्ण भोजन के पोषक-तत्त्व

पिछले पृष्ठों में यह स्पष्ट किया गया है कि शरीर को स्वस्थ, नीरोग और क्रियाशील रखने के लिए भोजन की उसी प्रकार आवश्यकता है जिस प्रकार मोटर के लिए पैट्रोल की। सतत् कियाशील रहने के कारण मोटर के विविध पुर्जों की भाँति ही शरीर के अवयव भी घिसते-छीजते व नष्ट होते रहते हैं। इस क्षति की पूर्ति करना अनिवार्य है। यह क्षतिपूर्ति भोजन के माध्यम से ही सम्भव है। अतः संक्षेप में भोजन के कार्यों को इस प्रकार देख सकते हैं :—

(1) भोजन का प्रमुख कार्य है शरीर के लिए शक्ति व उष्णता प्रदान करना। उदाहरण द्वारा इसे इस प्रकार समझा जा सकता है— यदि हम कुछ समय भोजन ग्रहण न करें तो हमें भूख की अनुभूति होने लगेगी, भूख लगने पर भोजन न लें तो कार्य-शक्ति क्षीण पड़ती जायेगी और एक समय आयेगा कि हम चलने-फिरने में भी अपने को असमर्थ पायेंगे। अतः निश्चित है कि भोजन द्वारा ही शरीर क्रियाशील रहता है तथा इसी से शरीर की शक्ति व उष्णता की प्राप्ति होती है।

(2) शारीरिक वृद्धि एवं विकास भोजन द्वारा ही सम्भव है। लगभग 25 वर्षों तक शारीरिक वृद्धि होती रहती है। बाल्यावस्था से युवावस्था तक पहुँचाने का श्रेय भोजन को ही है, क्योंकि भोजन नयी कोशिकाओं के निर्मित होने में अपना सहयोग देता है। यही कारण है कि भोजन द्वारा कोशिका-अभिवृद्धि ही नन्हें शिशु को एक वयस्क रूप प्रदान करती है। निरन्तर कार्य-रत रहने से कोशिकाओं की जो क्षति होती है, उसकी पूर्ति भी भोजन द्वारा होती है।

(3) शरीर व स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पदार्थ प्रस्तुत करना भी भोजन का ही कर्त्तव्य है। भोजन द्वारा शरीर की विभिन्न क्रियाएं नियन्त्रित होकर शरीर को स्वस्थ एवं रोगमुक्त बनाये रखती हैं।

भोजन के उपर्युक्त कार्यों के आधार पर भोज्य पदार्थों को निम्न-लिखित तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है—

(क) शरीर निर्माण करने वाले पदार्थ।

(ख) शारीरिक विकास तथा वृद्धि करने वाले पदार्थ।

(ग) स्वास्थ्य-वर्द्धक पदार्थ।

भोजन के पोषक-तत्व—हमारे दैनिक भोज्य-पदार्थों में जो तत्व विद्यमान रहते हैं, उन्हें वैज्ञानिकों ने विश्लेपण करके देखा है कि उनकी रचना अनेक प्रकार के रासायनिक अवयवों से हुई है। जिन्हें भोजन में 'Nutrient' या 'पोषक-तत्व' की संज्ञा दी जाती है। सुविधा की दृष्टि से पोषक-तत्वों को इस प्रकार विभाजित किया जा सकता है—

(क) शरीर-निर्माण करने वाले पदार्थ—प्रोटीन।

(ख) शक्ति-वर्द्धक पदार्थ—कार्बोहाइड्रेट्स (स्टार्च व शक्कर तथा मिठास), वसा एवं जल।

(ग) स्वास्थ्य-वर्द्धक पदार्थ—विटामिन तथा खनिज-लवण।

इसका अभिप्राय यह है कि हमारे द्वारा किये जाने वाले 'पूर्ण भोजन'—चाहे वह चावल, दाल, रोटी, दही, घी, मक्खन, सब्जी, फल, दूध, मेवा या मांसाहार आदि कोई भी क्यों न हो, उसमें—ऊपर वर्णित पदार्थ—प्रोटीन, वसा, जल, विटामिन, खनिज-लक्षण आदि की मात्रा का ध्यान रखना चाहिए, ताकि आवश्यक पदार्थों का ही उचित मात्रा में सेवन किया जा सके।

इसमें से प्रत्येक 'पोषक-तत्व' के सम्बन्ध में नीचे वर्णन किया जा रहा है—

प्रोटीन (Protein)

प्रोटीन Protein शब्द 'प्रथमीन' से बना है, जिसका अर्थ है—पहिला या प्रथम। वास्तव में प्राणियों के शरीर-निर्माण में इसका स्थान पहला ही है। ये रक्त, मांस तथा मस्तिष्क हमारे द्वारा प्राप्त किये गये भोजन का

ही परिणाम होते हैं। प्रोटीन शक्ति देती है। प्रोटीन की मात्रा रक्त में बहुत होती है। गर्भवती महिलाओं को प्रोटीन की बहुत आवश्यकता होती है; क्योंकि गर्भस्थ शिशु का शरीर माँ के रक्त से ही तैयार होता है। जन्म लेने के उपरान्त शिशु को माँ के दूध द्वारा पर्याप्त प्रोटीन मिलने लगती है। माँ के दूध में प्रोटीन उस भोजन से बनती है, जिसे माँ ग्रहण करती है।

प्रोटीन के द्वारा बालक का शरीर बढ़ता है, उसमें मानसिक दक्षता की वृद्धि होती है। वैसे प्रोटीन की आवश्यकता 35 वर्ष तक ही अधिक होती है। इस अवस्था के उपरान्त यदि प्रोटीन बहुत न ली जाय तो कोई परेशानी की बात नहीं है, क्योंकि प्रोटीन-जनक पदार्थ गरिष्ठ होते हैं, अतः कम लेने से पाचन-शक्ति क्षीण नहीं होगी।

प्रोटीन द्वारा रोग-निवारण शक्ति उत्पन्न होती है, इसके अभाव में ऑक्सीजन लेने की शक्ति क्षीण पड़ जाती है, फलतः रोगाणु शीघ्रता से शरीर में प्रविष्ट होकर मनुष्य को रोगी बना देते हैं।

जब शरीर में प्रोटीन की अधिकता हो जाती है, तो यह वसा (Fats) के रूप में एकत्रित हो जाती है और शरीर को वसा (श्वेतसार) की आवश्यकता होती है तो यह उसकी कमी को पूर्ण कर देती है तथा गर्मी उत्पन्न करती है।

बालकों के लिए तो प्रोटीन वरदान है, क्योंकि शरीर के बढ़ाने में इसका स्थान महत्वपूर्ण है। प्रोटीन के अभाव में बहुत से बच्चे अल्पावस्था में ही मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। बालक को प्रतिदिन निम्नानुसार प्रोटीन उपलब्ध हो जानी चाहिए—

1 वर्ष से 3 वर्ष तक के बालकों के लिए 40 ग्राम
4 ,, से 6 ,, तक के बालकों के लिए 50 ग्राम
7 ,, से 9 ,, तक के बालकों के लिए 60 ग्राम
10 ,, से 12 ,, तक के बालकों के लिए 70 ग्राम
13 ,, से 15 ,, तक के लड़कों को 85 व लड़कियों को 80 ग्राम
16 ,, से 20 ,, तक के लड़कों को 100 व लड़कियों को 85 ग्राम
(प्रतिदिन)

प्रोटीन द्वारा ही पाचक रसों की उत्पत्ति होती है तथा शरीर के नष्ट तथा टूटे-फूटे तन्तुओं का निर्माण भी प्रोटीन ही करती है।

कुछ को छोड़कर अधिकांश प्रोटीन घुलनशील होते हैं।

पदार्थों में प्रोटीन की स्थिति

प्रोटीन किन्हीं पदार्थों में बहुत कम और किन्हीं में बिल्कुल नहीं तथा किसी-किसी पदार्थ में अत्यधिक मात्रा में पायी जाती है। तेल, घी, शहद, खांड में प्रोटीन बिल्कुल नहीं होती। दूध, दही, पनीर, मठा, गेहूँ, चना, दाल, बादाम आदि सूखे मेवों में यह पर्याप्त मात्रा में मिलती है। मांसाहारी खाद्य-पदार्थों में इसकी मात्रा और भी अधिक होती है।

मोटे तौर पर प्रोटीनयुक्त पदार्थों को दो रूपों में देखा जा सकता है—

(1) मांस या जन्तु वाले पदार्थों में पोटीन।

(2) वनस्पति वाले पदार्थों में प्रोटीन।

जन्तु वाले पदार्थों में प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में तथा उत्तम, उपयोगी व अत्यधिक लाभप्रद प्राप्त होती है। अण्डा, दूध, मांस, मछली, पनीर आदि जन्तुओं से प्राप्त होने के कारण इस वर्ग के अन्तर्गत आते हैं। यह प्रोटीन 'ए' वर्ग की होती है।

वनस्पतिगत प्रोटीन में—गेहूँ, जौ, चना, चावल, अरहर, मटर, सेम, हरे पत्ते वाले शाक आदि आते हैं। यह प्रोटीन 'बी' वर्ग की कहलाती है क्योंकि यह देर से पचती है।

विभिन्न प्रकार के पदार्थों में उपलब्ध प्रोटीन को निम्नलिखित तालिका में प्रदर्शित किया गया है—

खाद्य-पदार्थ	पोटीन ग्रामों में (प्रति 100 ग्राम) पदार्थ	खाद्य-पदार्थ	,प्राटीन ग्रामों में (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)
अनाज व दालें-		सूखे मेवा—	
गेहूँ	11·8	बादाम	20·8
बाजरा	11·6	काजू	21·1

जौ	11·5	अखरोट	15·6
मक्का	11·1	मूंगफली	26·7
मैदा	10·2		
मसूर की दाल	25.1	पशुओं द्वारा प्राप्त	
उड़द व मूंग की		पदार्थ—	
दाल	25.3	मछली	21·5
अरहर की दाल	22·3	जिगर	19·3
सोयाबीन	43·3	अण्डा	12·3
तिल	18·7	भैंस का दूध	4·3
		बकरी का दूध	3·7
		गाय का दूध	3·5

सभी वर्ग के पदार्थों में सर्वाधिक मात्रा में प्रोटीन सोयाबीन में पाया जाता है। अनाजों में—गेहूं में सबसे अधिक प्रोटीन होता है।

कार्बोहाइड्रेट्स

शक्ति-वर्द्धक पदार्थों में इसका भी प्रमुख स्थान है। इसमें ऑक्सीजन, हाइड्रोजन व कार्बन का मिश्रण होता है। कार्बोहाइड्रेट्स दो प्रकार के होते हैं—

(1) स्टार्च देने वाले पदार्थ और

(2) शर्करा वाले पदार्थ।

(1) स्टार्च देने वाले—गेहूं, जौ, चना, चावल, विभिन्न प्रकार की दालें, आलू, अरवी, शकरकन्दी आदि सब्जियों में स्टार्च पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है।

स्टार्च 'लार' की सहायता से भोजन को पचाना आरम्भ कर देता है। यही कारण है कि भोजन चबा-चबाकर खाने पर ही अधिक लाभकारी होता है। आमाशय में पाचन-क्रिया से कार्बोहाइड्रेट्स नन्हें-नन्हें कणों में विभाजित होकर तरल एवं सूक्ष्म हो जाते हैं, तब छोटी आँतों में प्रविष्ट होते हैं और वहाँ वे रक्त-केशिकाओं द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं। इस क्रिया से रक्त द्वारा समस्त शरीर में पहुंच कर ऑक्सीजन के संयोग से शक्ति पैदा करते हैं।

शर्करा देने वाले पदार्थ—इस प्रकार के पदार्थों में मुख्यतः गुड़, चीनी, मीठे फल, जैसे—(आम, अंगूर, केला, अनन्नास) मुरब्वे, शरवत, मिठाइयाँ आती हैं। अंगूर में ग्लूकोज, अन्य फलों में फ्रक्टोज तथा दूध से प्राप्त लेक्टोज के रूप शक्कर शीघ्र ही रक्त में मिल जाती है।

कार्वोहाइड्रेट्स के पदार्थ अन्य खाद्य-पदार्थों की अपेक्षा अधिक आसानी से पच जाते हैं। स्टार्च के पदार्थों को खूब चवा-चवाकर खाना चाहिए। ये स्टार्च पेट में जाकर एक तरह की शक्कर में वदल जाती हैं। शक्कर आदि पदार्थों का सेवन स्वल्प मात्रा में ही करना चाहिए, क्योंकि इनके प्रयाग से डायविटीज, कब्ज, अतिसार आदि रोग हो जाते हैं।

विभिन्न खाद्य-पदार्थों में कार्वोहाइड्रेट्स की मात्रा

खाद्य-पदार्थ (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)	कार्वोहाइड्रेट (ग्रामों में)	खाद्य-पदार्थ (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)	कार्वोहाइड्रेट (ग्रामों में)
अनाज— गेहूँ	71·2	सूखे मेवे—किसमिस	77·3
जौ	69·3	खजूर	67·3
वाजरा	67·1	सब्जी व अन्य-	
मक्का	36·2	आलू	28·9
चावल	76·2	गुड़	95·0
दालें—दाल-उड़द	60·3	शहद	79·5
,, अरहद	60·2	सावूदाना	87·2
;; मूंग	60·7	अरारोट	83·1
,, चना	59·9		

गुड़, चावल (विशेषतः मार्जित कच्चे चावल में) तथा किसमिस में कार्वोहाइड्रेट की मात्रा वहुत अधिक रहती है। निर्धन और गरीव-मजदूर—जो अधिक कीमती वस्तुएँ नहीं खा सकते—वे गुड़ खाकर ही अपनी शक्ति को वनाए रख सकते हैं।

स्टार्च तथा शक्कर देने वाले पदार्थों के सेवन से मांस-पेशियाँ तथा ललाट की क्रियाशीलता उत्तम वनी रहती है। अतः इनका प्रयोग सभी

व्यक्तियों को आवश्यकता के अनुसार ऋतु व अपनी अवस्था देखकर करते रहना चाहिए।

यद्यपि भोजन में पचास प्रतिशत से अधिक मात्रा कार्बन की रहती है व शरीर में संचित भोजन का 1/100 भी कार्बोज नहीं होता क्योंकि यह शरीर में ईंधन का काम करके शरीर के लिए गर्मी व ताकत को स्थिर रूप से बनाये भी रखता है। अतः शारीरिक परिश्रम करने वाले—किसान, मजदूर, कुली आदि को इनका प्रयोग पर्याप्त मात्रा में करना चाहिए, ताकि उनकी शारीरिक शक्ति बदस्तूर बनी रहे।

वसा (Fats)

वसा का कार्य शरीर को गर्मी-सर्दी से बचाकर सुरक्षित तो रखना है ही—साथ ही, बाहरी आघात से बचाव करना भी इसका प्रमुख कार्य है। यह शरीर में शक्ति तथा ऊर्जा बनाये रखती है और शरीर के विभिन्न अङ्गों में जो जोड़ व गड्ढे हैं वे इसी के कारण भरे हुए लगते हैं, अन्यथा मानव का शरीर एक ढांचा और वेढङ्गा दिखाई देने लगेगा।

वसा में कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च व शक्कर वाले पदार्थ) से कम-से कम ढाई गुनी शक्ति तथा ताप अधिक होती है। जब शरीर में खानपान की अनिवार्यता के कारण स्टार्च व शक्कर वाले पदार्थों की कमी हो जाती है, तो वसा उस अभाव की पूर्ति करके शरीर की शक्ति को बनाए रखता है। किन्तु वसा का प्रयोग उचित अनुपात में ही करना चाहिए क्योंकि इसके अधिक प्रयोग से पाचन-क्रिया खराब हो जाती है और शरीर में चर्बी बढ़ जाती है, जिसके कारण वह वेडौल और भद्दा मालूम पड़ने लगता है। वास्तव में कठिन शारीरिक परिश्रम करने वाले लोगों को वसा के प्रयोग की अधिक आवश्यकता होती है, परन्तु मानसिक कार्य करने वाले व्यक्तियों को वसा का अधिक उपयोग करना ठीक नहीं रहता।

वसा वाले पदार्थ

वसा की प्राप्ति दो प्रकार से होती है—(1) वनस्पति वाले पदार्थ, जैसे—घी, मूँगफली, सरसों, तिल, नारियल आदि का तैल। (2) पशु-

पक्षियों से प्राप्त—अण्डा, दूध, खोवा (मावा), जिगर, मछली, बकरे-बकरी आदि का मांस, चर्बी आदि।

वसा से हमें जीवनीशक्ति 'ऊष्मा' तो प्राप्त होती ही है, साथ ही विटामिन 'ए' व 'डी' भी प्राप्त होती है। अनुभव के आधार पर कहा जा सकता है कि वनस्पति-दत्त वसा की अपेक्षा प्राणियों (पशु-पक्षियों से प्राप्त) वसा जल्दी पच जाता है। विशेषतः तले हुए पदार्थ तो और भी अधिक देर से पचते हैं।

खाने वाले पदार्थों में वसा का अनुपात

खाद्य-पदार्थ	वसा (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)	खाद्य-पदार्थ	वसा (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)
सरसों व तिल आदि का तैल	100	काजू	46·9
घी	100	मूँगफली	40·1
भैंस का दूध	8·8	सोयाबीन	19·5
गाय का दूध	3·6	मछली	1·5
बादाम	5·89	मुर्गी का अण्डा	13·3
अखरोट	64·5	बकरे का मांस	13·3
		....	....

घी, अखरोट, बादाम में वसा की मात्रा सबसे अधिक पायी जाती है।

पानी (Water)—आयुर्वेद-शास्त्र में पानी का एक नाम 'जीवन' भी है। बिना भोजन के तो प्राणी कुछ दिनों तक जीवित रह सकता है, किन्तु बिना पानी के कुछ घण्टे रहने में भी वह तड़फड़ा उठता है। वस्तुतः जीवन-रूपी नौका को खेने के लिए इस जीवन यानी जल की अनिवार्यता सर्वविदित है।

यों तो सभी लोग जानते हैं कि जीवित रहने के लिए पानी जरूरी है, किन्तु हम यह भी जान लें कि यह केवल प्यास बुझाने के लिए ही नहीं है, इसके प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष अनेक लाभ हैं।

रक्त का आधार पानी —रुधिर या खून का एक बहुत बड़ा हिस्सा जल ही है। जितनी बार एक क्षण में हमारा दिल धड़कता है, उतनी ही

बार रुधिर की एक विशेष मात्रा हमारी नाड़ियों के रास्ते से सम्पूर्ण शरीर में धकेली जाती है। हमारे कहने का अभिप्राय यह है कि प्रतिक्षण निरन्तर शरीर में परिभ्रमण करते रहने से वह गाढ़ा तथा मैला (दूषित) भी हो जाता है। रुधिर में पानी मिलते रहने से वह शुद्ध होता रहता है तथा गाढ़ा भी नहीं हो पाता। जब-जब हमारी नसों को पाचन-क्रिया के लिए जल की आवश्यकता अनुभव होती है, वह उसे प्यास द्वारा प्रकट कर देती है। अतः इस बात की विशेष सावधानी बरती जानी चाहिए कि प्यास को अधिक देर तक टाला न जाये। कहीं-कहीं लम्बे समय तक प्यासा रहना पुण्य का कार्य बतलाया गया है। धार्मिक रूढ़ियों और अन्ध-विश्वासों में भटके हुए हिन्दू निर्जला-एकादशी तथा मुसलमान भाई रोजा रखने के रूप में पानी पीना वर्जित समझते हैं, हमारे विचार से बिना किसी रोग विशेष की विवशता के पानी पीना छोड़ना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त घातक है।

मोटापा और जल—पतलेपन और मोटापे पर भी जल का पर्याप्त प्रभाव पड़ता है, हमारा शरीर असंख्य सैलों के योग से निर्मित हुआ है। ये सैलें पानी प्राप्त करके भीगे हुए चने के समान ही फूल जाती है और पानी न मिलने पर भीगे हुए चने के सूखने के समान सिकुड़ जाती हैं। बस, यही सिद्धान्त व्यक्ति के मोटापे या पतलेपन से सम्बन्धित है। यदि व्यक्ति पतला हैं तो उसे प्रचुर मात्रा में जल या जल वाली वस्तुओं का सेवन करना चाहिए—ताकि सैलों को पर्याप्त जल मिल सके और व्यक्ति मोटा हो सके। मोटापा कम करने के लिए जल अथवा पानी वाली खाने की वस्तुओं का प्रयोग कम कर देना हितकर रहता है।

पानी पीने के सम्बन्ध में एक बात ध्यान देने योग्य यह और है कि, खाली पेट पानी पिया जाये तो वह लगभग 30-35 मिनट उपरान्त ही शरीर से निकल जाता है। भोजन के उपरान्त पिया हुआ पानी भोजन में मिलकर उसके साथ ही धीरे-धीरे पचता हुआ सैलों में समाता रहता है, इसलिए जहाँ तक सम्भव हो सके—मोटे व्यक्तियों को निराहार और खाली पेट ही जल लेना चाहिए तथा पतले व्यक्तियों को भोजन के पश्चात्, किन्तु थोड़ा-थोड़ा पानी चाहिये।

पानी अथवा कोई भी पेय-पदार्थ अधिक गरम अथवा अधिक ठण्डा नहीं लेना चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए भयङ्कर हानिप्रद है। बहुधा वर्तमान काल की सभ्य सोसाइटियों में यह देखा गया है कि दूध, पानी, लेमन, सोडा, लस्सी आदि को रिफ्रीजिरेटर' में शीतल करके देते हैं ताकि उनकी शान बनी रह सके। किन्तु यह उन्माद बहुत हानिप्रद है। मसूढ़े, दाँत, नाड़ियाँ, सैल सभी इससे बुरी तरह प्रभावित होते हैं। यही बात अधिक गरम कॉफी, चाय, दूध आदि के लेने के सम्बन्ध में समझनी चाहिए।

पानी, ईश्वर-प्रदत्त एक महत्वपूर्ण वरदान है। इसका सेवन अत्यन्त धीरे-धीरे (सिप करते हुए) प्राकृतिक अवस्था में ही करना अधिक उत्तम रहता है, बर्फ आदि से ठण्डा करके नहीं। हाँ, बीमारी की स्थिति में डॉक्टर बन्धुओं के परामर्श से जल को गरम या ठण्डा लेना अलग बात है।

विष का शत्रु : पानी—भोजन की प्रतिकूलता, शरीर पर पड़ने वाले गर्मी-सर्दी, बरसात आदि ऋतुओं के कुप्रभाव के कारण शरीर में विभिन्न प्रकार के विष पैदा होते रहते हैं। ये विष शरीर से पसीना आने, थूक निकलने, नेत्रों में ढीड़ निकलने आदि के रूप बाहर निकल जाते हैं। इन्हें बाहर निकालनेका मूल आधार जल का सेवन ही है। जल शरीर के सम्पूर्ण अङ्गउ-पाङ्गों में प्रवेश करके समस्त विष को बाहर करके मनुष्य को चुस्त; स्फूर्त और स्वस्थ बनाये रखता है। यदि 2-4 दिन किसी व्यक्ति को पानी न मिले तो शरीर में व्याप्त जहर उसका सर्वनाश करने में समर्थ हैं।

वास्तविक बात यह है कि हमारे शरीर में लगभग 59% जल की मात्रा होती है। शरीर का मुख्य कार्य प्रत्येक ऊतक की आवश्यकता की वस्तु को अपने में घोलकर उस ऊतक तक पहुंचाना तथा उससे हानिकारक पदार्थों को लेकर शरीर से बाहर निकालने में सहायता प्रदान करना होता है।

अनेक रोगों की एक दवाः पानी—हमारे शरीर में प्रतिदिन प्राय 2600 ग्राम पानी खर्च हो जाता है—फेफड़ों से 320 ग्राम, त्वचा से 650 ग्राम, गुरदों से 1500 ग्राम तथा मल-मार्ग से 130 ग्राम। शरीर इस जल की पूर्ति जल पीने या भोजन में रहने वाले जलांश से करता है। इसलिए

ढाई-तीन किलो जल प्रत्येक स्वस्थ मनुष्य को अवश्य पीना चाहिये। पानी कम पीने से नाना प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

कब्ज को समस्त रोगोंकी जड़ कहा गया है, इसका मूल कारण शरीर में पानी की कमी ही है। जब भोजन पचकर शेष भाग बड़ी आंतों में पहुँचता है, तो पानी की कमी के कारण वह बहुत ही कठोर तथा ठोस हो जाता है; जिसके कारण उसे बाहर निकालने में बहुत कष्ट होता है और व्यक्ति की भूख कम हो जाती है। मन्दाग्नि, अजीर्ण, आलस्य, तन्द्रा, गैस बनाना, कब्ज, दौर्बल्य, दृष्टि-क्षीणता, जीवन में अनुत्साह आदि रोग उसके जीवन को नरक बना देते हैं। अतः खाली पेट तथा भोजन करने के लगभग डेढ़-दो घण्टे उपरान्त पानी का सेवन नियमित करते रहने से इन समस्त रोगों से—रोगों की जननी कब्ज से—छुटकारा पाया जा सकता है।

कृमि, कोलाइटिज, मोटापा, कब्ज, अमोबाइसिस आदि से मुक्ति पाने के लिए भोजन के उपरान्त एक गिलास गरम पानी कुछ दिनों तक लगातार पीते रहने से भी काफी लाभ होता है।

प्राकृतिक चिकित्सक तथा आयुर्वेद के वैद्य-बन्धुओं का यह अभिमत है कि प्रातःकाल बासी जल का सेवन करके शौचादि क्रिया करने वाला व्यक्ति दीर्घायु प्राप्त करता है। मानसिक-क्लेश, चिन्ता, अशान्ति आदि उस पर आक्रमण नहीं कर पाते तथा जीवन-पर्यन्त वह नीरोग और उदार बना रहता है।

विटामिन (Vitamins)

प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि वह स्वस्थ रहे। स्वस्थ भोजन करके ही वह स्वस्थ रह सकता है। वैज्ञानिकों ने खोज करके पता लगाया है कि हमारा शरीर भोजन के विभिन्न के पदार्थों का पूर्ण उपयोग नहीं कर सकता, यदि हमारे भोजन में विटामिनें न हों तो।

वास्तव में, विटामिन्स कोई आहार नहीं है। इससे न तो किसी ऊर्जा की उपलब्धि होती है और न ही ऊष्मा की। इसके अलावा विटामिन शरीर में कोई निर्माण-कार्य भी नहीं करती, फिर भी इन विटामिनों की

लेशमात्र उपस्थिति से ही शारीरिक क्रियाओं में तीव्रता आ जाती है, परन्तु इनमें स्वयं कोई परिवर्तन नहीं होता।

विटामिन्स एक प्रकार के रासायनिक पदार्थ हैं, जो भोजन तथा भोज्य-पदार्थों में कम या अधिक मात्रा में उपस्थित रहते हैं। एक पाश्चात्य विद्वान ने विटामिन्स की अनिवार्यता को इन शब्दों में स्वीकार किया है—'यह एक ऐसा सशक्त मिश्रण है जो प्राकृतिक खाद्य-पदार्थों में बहुत ही थोड़ी मात्रा में होता है, किन्तु शरीर को अनिवार्य है।'

विटामिन प्राकृतिक रूप में साधारण शाक-सब्जियों, ताजे-पके फलों, दूध, मांस, मछली, अण्डे, नीबू, सन्तरे, टमाटर, अंकुरित अनाज आदि में पाये जाते हैं।

साग-सब्जी को सुखाकर खाने या उसे पकाने में सोडा आदि क्षारीय पदार्थों का व्यवहार करने से विटामिन समाप्त हो जाते हैं। अतः वे सब्जियाँ स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं रहतीं। आजकल होटल, लङ्गर आदि में खाना जल्दी से पकाने के लिए उसमें सोडा डाल देते हैं यह ढङ्ग अत्यन्त ही अवैज्ञानिक और घातक है।

मांस में विटामिन बहुत ही कम मात्रा में पाये जाते हैं। अतः मांस का सेवन स्वास्थ्य के विरुद्ध और पूर्णतः निषिद्ध है। मांस के प्रयोग करते रहने से अस्थि, मस्तिष्क तथा रोग-निवारक शक्ति को काफी हानि उठानी पड़ती है।

जिस प्रकार से प्राकृतिक रूप में विटामिनें सगा-सब्जी, फल आदि में उपलब्ध होती हैं, उसी भाँति आजकल कृत्रिम रूप में भी इनका निर्माण रासायनिक प्रयोग-शालाओं में होने लगा है। इन्हें जल में घुलनशीलता के आधार पर दो वर्गों में विभाजित किया जा सकता है—

(क) जल में घुलनशील विटामिन, जैसे—'बी' व 'सी'

(ख) वसा में घुलनशील विटामिन—'ए', 'डी', 'ई' तथा 'के'।

जल में घुलनशील विटामिन :—

विटामिन 'बी'

विटामिन 'बी' में विटामिन बी$_1$, बी$_2$, बी$_3$; बी$_{12}$ आदि प्रमुख हैं।

इनको विटामिन 'बी-कम्पलेक्स ('B Complex) के नाम से पुकारा जाता है। इसका शरीर पर प्रभाव अन्य विटामिनों की अपेक्षा अधिक पड़ता है।

विटामिन 'बी₁'

शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों को मानसिक श्रम करने वालों की अपेक्षा 'बी₁' की आवश्यकता कम होती है। इसके उचित प्रयोग करते रहने से हृदय-रोग आक्रमण नहीं कर पाते, पाचन-शक्ति में वृद्धि होती है, नेत्रों के नाना प्रकार के रोग भी दूर ही रहते हैं तथा नाड़ी-मण्डल और मांस-पेशियाँ स्वस्थ व सबल बनी रहती हैं।

'बी₁' की कमी होने पर शरीर में 'बेरी-बेरी' नामक रोग हो जाता है, मांस-पेशियाँ व्यर्थ हो जाती हैं और हृदय अत्यधिक दुर्बल हो जाता है। शरीर के असक्त और दुर्बल हो जाने से रोगी व्यक्ति का किसी भी कार्य के करने में उत्साह नहीं रहता व सदैव आलस्य व तन्द्रा में घिरा रहता है। मन्दाग्नि, अरुचि, लो ब्लड-प्रेशर का शिकार होने लगता है और स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है।

विटानिन 'वी₁' का रासायनिक नाम 'थायामिन' है। इसकी उपलब्धि हमें हरी सब्जियाँ, फल, दूध, गेहूँ के अंकुर, खमीर,भूसी के अंकुर वाले चावल, मेवा, यकृत व मांस,अण्डा, जिगर आदि में सर्वाधिक रूप में होती है। गाजर, मटर, सेम, गोभी, सोयाबीन आदि में इसकी मात्रा कम ही रहती है।

विटामिन 'बी' की मात्रा का अनुपात

खाद्य-पदार्थ	विटामिन 'बी₁' (मिलीग्राम)	खाद्य-पदार्थ	विटामिन 'बी₁' (मिलीग्राम)
अनाज—गेहूँ	0·54	सब्जियाँ— गोभी	0·10
जौ	0·45	सेम	0·08
मक्का	0·42	मेथी, पालक	0·05
बाजरा	0·33	गाजर	0·04
चावल	0·11	पका टमाटर	0·04

दालें—चना	0·45	मेवे— मूंगफली	0·90
उड़द	0·45	काजूं	0·63
अरहर	0·45	अखरोट	0·45
मूंग	0·46	बादाम	0·34
फल—सन्तरा	0·05	दूध व मांस— दूध	0·05
पपीता, अंगूर	0·04	बकरे का मांस	0·18
केला, आम	0·04	अण्डा	0·13
अनन्नास	0·03	मछली	0·10

आवश्यक जानकारी—जिन पदार्थों में विटामिन 'बी$_1$' हो, पकाने से लगभग 20% पौष्टिक-तत्त्व समाप्त हो जाते हैं, अतः इन्हें अधिक नहीं पकाना चाहिये। अधिक पकाकर खाने पर शरीर में थायमिन का संग्रह नहीं हो पायेगा, जिसके कारण स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ेगा।

विटामिन 'बी$_2$' (विटामिन 'जी')

विटामिन 'बी$_2$' का मानव की स्वास्थ्य-रक्षा में महत्वपूर्ण योगदान है। इस विटामिन के कारण ही प्रांणी का शरीर उचित मात्रा में वृद्धि को प्राप्त होता है। यौवन का विकास इसी के ऊपर निर्भर है। यह वृद्धावस्था को शीघ्र आने से रोकता है। त्वचा के विभिन्न रोग—झाँई, धब्बा, चम्बल, खुजली, खाज, फोड़ा-फुन्सियों से यह शरीर की रक्षा करता है। नेत्र तथा पलकों को स्वस्थ रखकर यह विटामिन नेत्रों में धुन्ध, जाली, लालिमा, जलन, दिवान्धता, दृष्टि-हीनता, पलकों की शोथ व गुहेरी आदि नहीं होने देता। इसके अभाव में सिर के बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं, असमय में ही उनमें सफेदी आ जाती है, शरीर में स्फूर्ति, चुस्ती कम होने लगती है, ओठों मुख व कानों की श्लैष्मिक-त्वचा का रंग सफेद पड़ने लगता है तथा त्वचा और नेत्रों के अनेक रोग मोतियाबिन्द, दृष्टिमांद्य आदि व्यक्ति को घेरने लगते हैं। व्यक्ति जवानी की अवस्था में ही बुढ़ापा-सा अनुभव करने लगता है और थकान, उदासी, गम्मीरता, अपच, मन्दाग्नि आदि के कारण वह जीवन को बोझ-सा ढोता प्रतीत होता है।

विटामिन 'बी$_2$' सूर्य के प्रकाश में नष्ट हो जाते हैं, अतः इसकी प्राप्ति के साधनों को सूर्य के प्रकाश से पृथक ही रखना अभीष्ट रहता है। वैसे साधारण पकाने की ऊष्मा को यह विटामिन सहन कर लेता है।

इस विटामिन का रासायनिक नाम 'रीबोफ्लेविन' Riboflavin हैं। इसकी उपलब्धि अण्डा, अण्डे की जर्दी, बकरे का जिगर, दूध, सोयाबीन, हरी सब्जियाँ, खमीर, पनीर, मूँगफली, काजू, बादाम आदि से होती है। जिसे अनुपातिक दृष्टि से निम्नलिखित रूप में दिखाया गया है—

खाद्य-पदार्थों में विटामिन 'बी$_2$' की मात्रा

खाद्य-पदार्थ	विटामिन 'बी$_2$' मि. ग्रा.	खाद्य-पदार्थ	विटामिन 'बी$_2$' मि. ग्रा.
अनाज— ज्वार	0·16	सब्जियाँ— मेथी	0·15
बाजरा	0·14	पोदोना	0·14
मक्का, जौ	0·12	हरा धनियाँ	0·13
गेहूँ	0·10	पालक	0·11
हाथ का कुटा चावल—		गोभी	0·08
	0·10	गाजर-मूली	00·2
मशीन की ,,	0·08	मूली की पत्ती	00·6
दालें— सोयाबीन	0·52	बैंगन, भिण्डी	0·06
मूँग की	0·26	सेम	0·06
मसूर की	1·23	दूध व मांस—	
चने की	0·24	दूध	0·20
अरहर, उड़द की	0·22	बकरे का जिगर	3·20
फल— सेब	0·12	अण्डा	0·25
आंवला	0·12	बकरे का मांस	0·20
अमरूद	0·03	मछली	0·15
आम	0·05		
अंगूर	0·01		

ज्ञातव्य—विटामिन 'वी'$_2$' अनाजों में—सबसे अधिक ज्वार में, दालों में—मसूर की दाल में, फलों में—सेब में, सब्जियों में—मूली से भी अधिक मूली की पत्तियों में व मांस पदार्थों में—बकरे के जिगर में पाई जाती है। सोयावीन में भीं इसकी मात्रा पर्याप्त रहती है।

विटामिन 'बी$_3$'

विटामिन 'वी^{3}' का रासायनिक नाम निकोटिनिक अम्ल (Nicotinic Acid) है। यह विटामिन—विटामिन वी$_1$' व 'वी$_2$' वाले अनाज, फल, सब्जी, दूध, मांसादि सभी पदार्थों में पाया जाता है। इस यिटामिन के व्यवहार के कारण ही स्नायु-संस्थान भली प्रकार से कार्य करते रहते हैं। आँतें स्वस्थ और मजवूत रहती हैं। चकत्ता, झाँई, मुंहासे. खुजली, चम्बल, खाज आदि चर्म-रोग नहीं हो पाते। इस विटामिन के अभाव में भोजन की नली सुचारु रूप से कार्य नहीं कर पाती, जिससे अजीर्ण, मन्दाग्नि आदि उदर की वीमारियाँ हो जाती हैं। शरीर कमजोर पड़ने लगता है। दाँत, जिह्वा तथा मसूढ़ों की श्लैष्मिक-झिल्ली पर सूजन आ जाती है। मानसिक दवाव वढ़ जाने से अनिद्रा, थकान, घवराहट, कार्य करने में अनुत्साह आदि लक्षण प्रकट होने लगते हैं तथा पैलेग्रा (Pellagra) रोग हो जाता है।

विटामिन 'बी$_{12}$'

इस विटामिन का प्रभाव जठराग्नि पर पड़ता है। व्यक्ति की भूख वहुत बढ़ जाती है। भोजन शीघ्र पचने लगता है और रक्ताल्पता दूर हो जाती है—शरीर में नव-स्फूर्ति व शक्ति की अनुभूति होती है।

विटामिन सी. (Vitamin C.)

इस विटामिन का नाम एण्टी-स्कारब्यूटिक (Anti-Scorbutic) भी है। यह भी ताजा सब्जियों—गोभी, भिण्डी,हरी सब्जियों—मूली, गाजर, पालक, हरा धनियाँ, खट्टे फलों में—नीबू, टमाटर, नारंगी, आँवला, अमरूद, मेवों, अंकुरित अन्न, छिलके रहित उबले हुए आलू तथा ताजा दूध, दही आदि में अधिक पाये जाते हैं।

विटामिन 'सी' के समुचित प्रयोग से रक्त शुद्ध रहता है किन्तु अस्थियों व दाँतों में स्कर्वी (Scurvy) अर्थात् मांस-खोरा नामक रोग हो

जाता है। यह रोग प्रायः उन व्यक्तियों को अधिक होता है जो सूखा मांस, सूखे फल या सब्जी का सेवन अधिक मात्रा में करते है—जलयान के नाविक, मिलिट्री के सैनिक आदि को यह व्याधि इसलिए अधिक सताती हैं, क्योंकि उन्हें लम्बे समय तक ताजा फल, सब्जी आदि से रहित जीवन बिताना पड़ जाता है। स्कर्वी-रोग में रक्त-वाहिनी नलिकाएं कमजोर हो जाती हैं, मसूढ़े फूल जाते हैं, मस्तिष्क कमजोर पड़ जाता है, शरीर में आलस्य व थकान का अनुभव होने लगता है, शरीर पर रूखे-सूखे चकत्ते पड़ जाते हैं। भूसी-सी उतरने लगती है और सिर में रूखापन आ जाता है।

खाद्य-पदार्थों में विटामिन 'सी'

खाद्य-पदार्थ (प्रति 100 ग्राम पदार्थ।		विटामिन 'सी' (मि. ग्रा.)	खाद्य-पदार्थ (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)		विटामिन 'सी' (मि. ग्रा.)
अकुरित	मूंग	16	हरी पत्तीदार		
,,	चने	15	सब्जियाँ—		
सब्जियां—	गोभी	66		हरा धनियाँ	135
	टमाटर	32		मूली की पत्ती	103
	भिण्डी	16		मेथी	54
	सेम	14		पालक	28
	बैंगन	12		पोदीना	27
	गाजर	3		मूली	15
फल—	आंवला	700	फल—	अमरूद	300
	सन्तरा	68		अनन्नास	63
	नीबू	62		पपीता	46
	आम	24		सेव	2
	केला	1		अंगूर	1

वसा में घुलनशील विटामिन :—

विटामिन 'ए' (Vitamin 'A')

बालकपन में जब कि बालकों का शरीर बढ़ने की ओर उन्मुख होता है,तब इस विटामिन की आवश्यकता बहुत अधिक होती है, यह शरीर में वसा

(चर्बी) वाले स्थान पर जमा रहती है। इसके पर्याप्त मात्रा में होने पर शरीर बलिष्ठ होता है, हड्डी मजबूत और पुष्ट होती हैं, बच्चे को खेल-कूद दौड़ और शारीरिक-श्रम करने के कार्यों में रुचि रहती है। इसके अभाव में बच्चे से शरीर की हड्डियां दृढ़ नहीं हो पाती, वे ढीली या मृदु रहती हैं। थोड़ा-सा भी भार पड़ने, बैठने या उठने से छाती, पीठ या पैरों की हड्डियाँ टेढ़ी होने का भय रहता है। बच्चे कमजोर, दुबले और पीले-से रङ्ग के व कमजोर होते हैं।

शारीरिक वृद्धि के साथ ही साथ इसके सेवन से शरीर की रोग-निरोधक क्षमता भी बढ़ती है। आँखों को स्वस्थ रखने के लिए इसकी बहुत जरूरत पड़ती है। श्वसन-तन्त्रों को श्लैष्मिक-झिल्लियों को स्वस्थ तथा भली प्रकार से कार्यशील रखना भी इसका ही कार्य है। विटामिन 'ए' के अभाव में नेत्रों में रतौंधी (Night Blindness) हो जाती है।

हमें इसकी प्राप्ति आम, सन्तरा, पपीता, टमाटर, गाजर, हरी पत्ती वाली सब्ज़ियां, दूध, मक्खन, मछली, अण्डे की जर्दी, कलेजी आदि से प्राप्त होती है। समुद्री मछलियाँ जैसे—शार्क, कौड, हौलेवट के यकृत के तेल में विटामिन 'ए' की मात्रा सर्वाधिक रहती है।

कुछ खाने के पदार्थ, जैसे—मेथी, गोभी, पपीता, सलाद, लहसुन आदि में कैरोटिन (Carotene) नामक ऐसे पिगमेण्ट होते हैं, जिनकी विशेषता यह है कि वे शरीर में पहुँचकर विटामिन 'ए' में परिवर्तित हो जाते है।

विभिन्न खाद्य वस्तुओं में विटामिन 'ए'

खाद्य-पदार्थ	अन्तर्राष्ट्रीय इकाई (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)	खाद्य-पदार्थ	अन्तर्राष्ट्रीय इकाई (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)
अनाज व दालें—		सब्जियाँ—	
मक्का	1000	गाजर	2000 से 42000
बाजरा	150	हरा धनियाँ	126000
ज्वार	136	पालक	93000
जौ	110	बन्द गोभी	2000

खाद्यान्न—		मांस व सब्जियाँ—	
गेहूँ	108	सेम	210
सोयावीन	713	वेंगन	124
दाल मसूर	450	भिण्डी	70
,, अरहर	220	गोभी	41
,, चना	200	दूध	180
,, उड़द	64	मक्खन	2500
फल—		शुद्ध घी	2000
आम पका हुआ	4800	मांस वर्ग	
पपीता	2220	कॉड लिवर ऑयल	2000
सन्तरा	350	वकरे का जिगर	21000
अंगूर	5	अण्डे की जर्दी	3650
सूखे मेवे–पिस्ता	210	अण्डा	2000
काजू	100	मछली	26
मूंगफली	63		
अखरोट	10		

विटामिन 'डी' (Vitamin 'D')

शरीर में कैल्शियम तथा फास्फोरस के लवणों के शोषित होने में यह विटामिन वहुत अधिक सहायक होता है। अतएव हड्डी तथा आँतों को मजवूत वनाये रखने में विटामिन 'डी' का वहुत वड़ा योगदान है। विशेषतः यह विटामिन, 'ए' विटामिन वाले पदार्थों में ही अधिक पाया जाता है। हाँ; गाजर, टमाटर, मक्का, गेहूँ आदि पदार्थों में यह कम पाया जाता है। पनीर एवं दूध में इसकी प्रचुर मात्रा रहती है। गर्भवती तथा स्तन-पान कराने वाली महिलाओं को मृदुलास्थि रोग हो जाता है—कमर, जाँघ तथा रीढ़ की हड्डी में पीड़ा होने लगती है तथा वच्चों में सूखा (रिकेट्स) रोग हो जाता है। अतः वच्चों तथा माताओं को इसका पर्याप्त प्रयोग करना उनकी स्वास्थ्य-रक्षा के लिए आवश्यक है।

यह विटामिन दूध, मक्खन, अण्डे की जर्दी, मछली के तेल आदि से प्राप्त होता है। त्वचा पर सूर्य की किरणें पड़ने पर भी यह विटामिन शरीर

में स्वत: ही उत्पन्न हो जाता है। यदि धूप में बैठकर तैल की मालिश की जाए तो शरीर के अन्दर यह विटामिन उत्पन्न होकर शरीर को शक्ति प्रदान करेगी।

विभिन्न खाद्य-पदार्थों में विटामिन 'डी'

खाद्य-पदार्थ	अन्तर्राष्ट्रीय इकाई (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)	खाद्य-पदार्थ	अन्तर्राष्ट्रीय इकाई (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)
मक्खन	40	दूध	2
कॉड-लिवर ऑयल	1000	अण्डा	100
मछली	50 से 100 तक	बकरे का जिगर	40

विटामिन 'ई' (Vitamin 'E')

विटामिन 'ई' के प्रयोग करने से पुरुष में पुन्सत्व या मर्दानगी की वृद्धि होती है, तथा स्त्रियों में इसी के कारण नारीत्व की शक्ति (गर्भ-धारण करने की क्षमता) बढ़ जाती है। अधिक आयु का व्यक्ति की अपने में नव-युवकों की सी स्फूर्ति, उत्साह और स्तम्भन-शक्ति अनुभव करता है। इसके अभाव में पुरुष नामर्द, नपुन्सक और हिजड़े हो जाते हैं तथा महिलाएं बन्ध्या हो जाती हैं। उनकी गर्भ धारण करने की शक्ति-क्षीण हो जाती है। यदि वे गर्भ धारण कर भी लेती हैं तो शीघ्र ही गर्भपात हो जाता है।

इसकी सर्वाधिक मात्रा अनाज के दाने के तैल, दूध तथा गेहूँ की ऊपरी तह आदि में पाई जाती है। बारीक पिसा हुआ आटा, मैदा आदि गरिष्ठ वस्तुओं से परहेज करके प्रत्येक नवयुवक व नवयुवती को विटामिन 'ई' का उत्पादन करके अपने स्वास्थ्य, शक्ति व स्तम्भन की ऊर्जा को बनाये रखना चाहिये।

विटामिन 'के' (Vitamin 'K')

रक्त को जमाने (थक्का बनाने) के लिये यह विटामिन बहुत जरूरी है। गर्भवती महिलाओं तथा बच्चे को दूध पिलाने वाली माताओं को इसकी अधिक आवश्यकता होती है। शरीर में इसकी कमी होने पर रक्तस्रा

अधिक हो सकता है। शरीर में शीत-पित्त हो जाने तथा चोट लग जाने पर रक्त का जल्दी बन्द न होना आदि दोष भी हो सकते हैं।

यह विटामिन विशेषतः गोभी पालक, करमकल्ला आदि में बहुतायत से पाया जाता है। इसके अलावा आलू, टमाटर, मक्खन, दूध, गेहूँ का चोकर तथा अण्डे की जर्दी में भी इसकी कुछ कम मात्रा पायी जाती है।

शरीर का निर्माण भोजन के माध्यम से शरीर को प्राप्त होने वाले पौष्टिक तत्वों के ऊपर निर्भर है। पौष्टिक आहार के द्वारा ही प्राणी का शरीर बनता है, उसमें शक्ति का संचार होता है और स्वास्थ्य में निखार आता है। अतः शरीर को बलिष्ठ, स्वस्थ और नीरोग बनाए रखने के लिए भोजन का प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, जल, विटामिन तथा खनिज लवणों से युक्त होना अत्यावश्यक है। क्योंकि पौष्टिक-आहार में इन्ही प्रोटीन, विटामिन आदि तत्वों का समावेश होता है।

अब तक हमने प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, जल तथा विटामिनों का युक्तियुक्त विवेचन करके विभिन्न प्रकार के खाद्य-पदार्थों—अनाज, दाल, साग-सब्जी, मेवा, फल, मांस आदि में उनकी मात्रा का निर्धारण तथा शरीर के लिए उनकी क्या उपयोगिता हो सकती है, यह दर्शाया है। अब हम पौष्टिक भोजन सम्बन्धी अन्तिम, किन्तु उपयोगिता की दृष्टि से महत्वपूर्ण, तत्व 'खनिज लवण' का वर्णन करेंगे।

खनिज लवण (Mineral Salts)

शरीर के सभी अङ्ग—हाथ, पैर, नाक, मुख, नेत्र या उपाङ्ग-लिङ्ग, गुदा, आदि सही ढङ्ग से कार्यरत रह सकें, उनमें रक्त-संचरण की स्थिति उत्तम बनी रहे तथा स्वास्थ्य पूर्णतः विकास को प्राप्त कर सके, यह विभिन्न खाद्य-पदार्थों के माध्यम से शरीर में प्रविष्ट हुए खनिज लवणों के ऊपर ही निर्भर करता है। ये खनिज-लवण—लोहा (आइरन), कैल्शियम, फास्फोरस सोडियम आदि हैं। इन सभी तत्वों में लोहा, फास्फोरस तथा कैल्शियम सबसे महत्वपूर्ण हैं। विभिन्न प्रकार के नमक शरीर के किसी न किसी अङ्ग के निर्माण में सहायक ही होते हैं। संक्षेप में इन विभिन्न नमकों का विवरण इस प्रकार है—

लोहा (Iron)

लोहा शरीर में रुधिर को लाल कणिकाओं (हीमोग्लोबिन) के निर्माण में अत्यन्त आवश्यक है। शरीर में लोहे के अभाव में रक्त में कमी आ जाती जिससे रक्त-हीनता (Anaemia) का रोग हो जाता है। रोगी व्यक्ति के चेहरे पर मुर्दों के समान पीलापन छा जाता है। किसी भी कार्य के करने में उसका मन नहीं लगता। उदासी, आलस्य, थोड़े से ही श्रम से थक जाना आदि लक्षण प्रकट होने लगते हैं। भोजन का यह आवश्यक तत्व लोहा—अंजीर, अंगूर, मेथी, पालक, टमाटर, पोदीना, विविध दालों तथा मांस, यकृत, अण्डे की जर्दी आदि में पाया जाता है।

खाद्य-पदार्थों में लोहे की मात्रा

खाद्य-पदार्थ	लोहा (प्रति 100 ग्राम पदार्थ	खाद्य-पदार्थ	लोहा (प्रति 100 ग्राम पदार्थ)
अनाज व दालें		सब्जियाँ—मेथी	1·69
बाजरा	8·8	पोदीना	15.6
ज्वार	6·2	करेला	9·3
गेहूँ	5·3	हरा टमाटर	2·4
चावल	4·5	पालक	5·0
उड़द की दाल	9·8	हरा धनियाँ	10·0
चने की दाल	8·9	मांस वर्ग—	
अरहर की दाल	8·8	मुर्गी का अण्डा	2·1
सोयाबीन	11·3	मछली	2·3
		भेड़ का जिगर	6·3

ज्ञातव्य-1—लोहा (आइरन) यकृत, पित्ताशय तथा अस्थि की मज्जा में एकत्र होकर आवश्यकता पड़ने पर प्रयोग में आता है।

2—लोहा रक्त-कणों के हीमोग्लोबिन का एक अनिवार्य भाग होता है। हीमोग्लोबिन फेफड़ों से ऑक्सीजन वायु को ग्रहण करके उसे रक्त के प्रभाव के माध्यम से सम्पूर्ण शरीर के अङ्गों को भेजता है।

3—लोहे की आवश्यकता स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा अधिक होती है।

कैल्शियम (Calcium)

कैल्शियम (चूने) की आवश्यकता युवकों की अपेक्षा बच्चों के लिए अधिक होती है, क्योंकि बालकपन में ही शरीर की हड्डियाँ बनती और बढ़ती हैं। गर्भवती और बच्चों को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं को कैल्शियम की बहुत अधिक जरूरत पड़ती है। क्योंकि गर्भावस्था तथा शैशव की अवस्था में भी अस्थियों का निर्माण होता है। हड्डियों तथा फेफड़ों की बीमारियों में यह बहुत काम देता है। इसकी कमी होने पर बच्चों में रिकेट्स (Rickets) स्त्रियों को मृदुलास्थि-रोग हो जाता है। कभी-कभी कैल्शियम के अभाव में शरीर पर दाग पड़ जाते हैं तथा त्वचा की अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। कभी-कभी कैल्शियम के अभाव में छोटे बच्चे मिट्टी भी खाने लगते हैं।

कैल्शियम दूध, दही, पनीर, मक्खन, बादाम, तिल, अण्डे आदि में पर्याप्त मात्रा में होता है। खाने का चूना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है।

खाद्य-पदार्थों में कैल्शियम की स्थिति

खाद्य-पदार्थ	कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)	खाद्य-पदार्थ	कैल्शियम (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)
मूँगफली	0·23	भैंस के दूध का खोया	0·65
तिल	1·45	उड़द की दाल	0·20
पनीर	0·79	चने की दाल	0 19
भैंस का दूध	0·21	अरहर की दाल	0·14
बकरी का दूध	0·17	मूँग की दाल	0·14
गाय का दूध	0·12	सूखी, छोटी मछली	1·08

फास्फोरस (Phosphorus)

फास्फोरस अस्थियों तथा दाँतों का निर्माण करने में बहुत सहायक होता है। रक्त को शुद्ध करने तथा स्नायु-मण्डल को स्वस्थ रखने में फास्फोरस

का विशेष महत्त्व है। शारीरिक क्रिया अथवा श्रम के करने से जो ऊर्जा नष्ट या कम हो जाती है, फास्फोरस द्वारा उसकी बहुत कुछ मात्रा में पूर्ति हो जाती है। इसकी उपलब्धि हमें दूध, दही, पनीर, सेब, मछली, मांस, अण्डे, विभिन्न प्रकार की सब्जी आदि से होती है। वास्तविकता यह है कि शरीर में जितने खनिज पदार्थ होते हैं, उनका चौथाई भाग फास्फोरस ही होता है। इसका प्रभाव सन्तानोत्पादक अङ्गों पर बहुत अच्छा पड़ता है।

खाद्य-पदार्थों में फास्फोरस की मात्रा

खाद्य-पदार्थ	फास्फोरस (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)	खाद्य-पदार्थ	फास्फोरस (प्रति 100 ग्राम पदार्थ में)
खाद्यान्न—गेहूँ	0·32	दूध व मांस—	
चावल	0·17	गाय का दूध	0·09
जौ	0 28	भैंस का दूध	0·13
बाजरा	0 35	भैंस के दूध का—	
मक्का	0·33	खोवा (मावा)	0·42
मटर	0·30	मुर्गी का अण्डा	0·22
सोयाबीन	0·69	बतख का अण्डा	0·26
उड़द की दाल	0·37	मछली	0·41
चने की दाल	0 28		
मूंग की दाल	0·28		

ज्ञातव्य—(1) फास्फोरस के अभाव में तन्त्रिकाओं का कार्य सुचारु रूप से नहीं हो पाता।

(2) गर्भवती स्त्रियों के लिए फास्फोरस अत्यन्त जरूरी है।

(3) हड्डियों तथा दाँतों के निर्माण में फास्फोरस बहुत सहायक होता है।

आयोडीन (Iodine)

आयोडीन की मात्रा शरीर में कम ही होती है किन्तु शरीर के लिये यह आवश्यक तत्त्व है। यह गर्दन की चुल्लिका-ग्रन्थि में थाइराक्सिन के रूप

में, विशेष रूप से पाया जाता है। इसकी कमी हो जाने पर गर्दन की इसी ग्रन्थि पर बुरा प्रभाव पड़ता है। शिशु का विकास रुक जाता है, इसके अभाव से उसकी आकृति मे भी विकार आ सकता है। बालक की बुद्धि मन्द (Retarded) हो जाती है। यदि चुल्लिका-ग्रन्थि पर इसके अभाव का प्रभाव पडा तो बालक नीरस प्रकृति का हो जाता है, उसका मुख सूज जाता है; आवाज बिगड़ जाती है तथा सिर के बाल टूट-टूटकर गिरने लगते हैं। शरीर में आयोडीन का अभाव होने पर गलगण्ड या कण्ठमाला होने का भय रहता है। आयोडीन की उपस्थिति में कैलशियम तथा वसा का शरीर में अच्छा उपयोग होता है। इसलिए गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के लिए यह बहुत आवश्यक होता है।

आयोडीन साग-सब्जियों, समुद्री मछलियों तथा मछली के तैल द्वारा प्राप्त होता है।

पोटेशियम (Potassium)

इसकी उपलब्धि अनेक प्रकार के खाद्य-पदार्थों द्वारा हो जाती है, अतः शरीर में इसकी कमी कम ही आ पाती है। पोटेशियम लवण कोशिकाओं के निर्माण के लिए बहुत आवश्यक है।

गन्धक (Sulphur)

गन्धक (सल्फर) भोजन के माध्यम से ही शरीर को प्राप्त हो जाता है। प्रोटीनयुक्त सभी पदार्थों में प्राप्त होने वाले इस लवण के द्वारा नाखून, बाल तथा शरीर के ऊतकों की वृद्धि में पर्याप्त सहायता मिलती है।

मैगनेशियम (Magnesium)

यह लवण ऑयरन (लोहे) के साथ मिल करके शरीर को सहायता पहुँचाता है, क्योंकि इसी पर अस्थि, दाँत व रक्त की स्वस्थता निर्भर करती है। शरीर को बढ़ाने में भी इसका स्थान प्रमुख है। चावल के कण तथा गेहूँ की भूसी में उपलब्ध इस महत्वपूर्ण लवण की सम्पूर्ण उपयोगिता के सम्बन्ध में अभी खोज-कार्य जारी है।

ताँबा (Copper)

आयरन के साथ मिलकर रक्त बनाने में इसका स्थान प्रमुख है।

अनाजों में ताँबे का पर्याप्त अनुपात होने के कारण इसकी पूर्ति शरीर में होती रहती है। ताँबे के पात्र में जल भरकर पीना भी स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त गुणकारी है।

साधारण नमक (Sodium Chloride)

वह लवण जो भोजन के साथ ग्रहण किया जाता है, सोडियम क्लोराइड कहलाता है। यह सोडियम तथा क्लोरीन से मिलकर बनता है। यह खारी झील तथा समुद्र के पानी से तैयार होता है। पालक, मेथी, गोभी, प्याज, मांस, किसमिस आदि खाने के पदार्थों में भी प्राप्त होता है।

नमक से शरीर क्रियाशील रहता है, कब्ज दूर हो जाता है, परन्तु अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से कभी-कभी रक्तचाप (ब्लड-प्रेशर) बढ़ जाता है, अतिरिक्त सोडियम को शरीर से निकालने में गुर्दे अपेक्षाकृत अधिक कार्यरत रहते हैं, फलतः हृदय का कार्यभार बढ़ जाता है। सोडियम अधिक होने पर ऊतकों में सूजन आ जाती है। यह सूजन सबसे पहले टाँगों तथा टखनों में, उसके बाद सारे शरीर में फैल जाती है। नमक का प्रयोग कम करके ही इस सूजन को कम किया जा सकता है।

जल (Water)

हमारे शरीर का लगभग ७०% भाग जल तथा शेष ३०% भाग ठोस पदार्थ के रूप मे होता है। जल हमारे शरीर की रचना में भाग लेने के अलावा भी अनेक रूपों में आवश्यक है। जल भोजन का बहुत ही महत्त्वपूर्ण अंश है। इसका प्रमुख उपयोग खाये हुए भोजन को पचाना है, जिसके कारण पाचन-रस की क्रिया और शोषण भली प्रकार से हो सके। जल के द्वारा गन्दे तथा दूषित पदार्थ इकट्ठे होकर मलोत्सर्ग अङ्गों तक बाहर निकलने के लिए ही पहुंचते हैं। मल-मूत्र के अतिरिक्त दूषित वस्तुएँ श्वास तथा पसीने के रूप में भी बाहर निकल जाते हैं। जल जीवन का सार है। इसके असंख्य गुणों का वर्णन करना इस छोटी-सी पुस्तक में सम्भव नहीं है। इसके कुछ गुणों का उल्लेख पहले पृष्ठों में तथा आगे भी चिकित्सा खण्ड में किया गया है, वहीं देखना चाहिए।

निष्कर्ष

अब हमें यह समझने में कोई कठिनाई नहीं होगी कि उत्तम भोजन वही है जिसमें प्रोटीन, स्टार्च शक्कर, वसा, विटामिन, पानी, नमक, लोहा, कैल्शियम, फास्फोरस आदि पौष्टिक तत्त्व उचित मात्रा में हों, क्योंकि स्वास्थ्य और शक्ति की वृद्धि के लिए हमारा शरीर इन्हीं भोज्य-पदार्थों पर निर्भर रहता है।

हमने इन सभी पदार्थों के सम्बन्ध में स्पष्ट उल्लेख करते हुए उनके गुण स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव तथा उनके उपलब्ध न हो पाने पर उत्पन्न होने वाले रोगों का वर्णन किया है। साथ ही सभी वस्तुओं में मिलने वाले पौष्टिक तत्त्वों के अनुपात को भी तालिका द्वारा दर्शाने का प्रयास किया है, ताकि सभी बातें स्पष्ट हो सकें।

फिर भी पौष्टिक आहार के ग्रहण करने के सम्बन्ध में हमें एक बात भलीभाँति और जान लेनी चाहिए कि ये उपरोक्त पौष्टिक तत्त्व हमारे शरीर की भिन्न-भिन्न आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। अतः किस आयु के व्यक्ति को किस अवस्था, ऋतु और परिस्थित में कैसा और कितना भोजना लेना चाहिए, यह हम अगले अध्याय में उल्लेख करेंगे।

3 | पौष्टिक भोजन : मात्रा की समस्या

हमारे शरीर की भोजन सम्बन्धी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करना पौष्टिक आहार की उचित मात्रा के ऊपर ही निर्भर है। यदि सही अनुपात में अच्छा भोजन ग्रहण किया जायेगा तो स्वास्थ्य की रक्षा हो सकेगी और व्यक्ति लम्बी आयु भी प्राप्त कर सकेगा। परन्तु दुःख की बात यह है कि हम भारतवासियों को जरूरत के अनुपात में भोजन नहीं मिल पाता। बहुत से भाइयों को तो दिन में दो समय पेट भरकर साधारण खाना भी नहीं प्राप्त हो पाता, ऐसी हालत में उचित मात्रा में पौष्टिक आहार की बात कहना भी मजाक-सा लगता है। वास्तव में भारतवासी अधिकांश व्यक्ति उचित भोजन की कमी से प्रभावित हैं। यही कारण है कि यहाँ के सामान्य नागरिक का स्वास्थ्य अत्यन्त निम्न कोटि का है। वह अपने में शक्तिहीनता और ऊर्जा की कमी अनुभव करता है। यहाँ के श्रमिक संसार के अन्य विकसित देशों की तुलना में जल्दी थक जाते हैं और उनकी कार्य-क्षमता का अनुपात अत्यन्त ही कम है। इसका मूल कारण उसको प्राप्त न हो पाने वाली शक्तिवर्द्धक खाद्य-सामग्री में ही खोजा जा सकता है।

यहाँ पौष्टिक भोजन में प्राप्त होने वाली शक्ति के सम्बन्ध में एक आवश्यक बात और जान लेनी चाहिए कि शरीर को भोजन से जितनी शक्ति तथा गर्मी प्राप्त होनी चाहिए, उसको कैलोरी नामक इकाई से नापा जाता है। एक लीटर पानी का ताप 1 डिग्री (अंश) सेंटीग्रेड तक बढ़ाने में जितनी गर्मी आवश्यक होती है, उसे एक कैलोरी कहते हैं। यह बहुत अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाले को प्रभावित करती है। इसके अभाव में व्यक्ति कमजोर, शक्ति-रहित और निस्तेज हो जाता है। सामान्यतः हम भारत-

वासियों के खाने के पदार्थों में यह पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होता है। वास्तव में आहार में 'कैलोरी' की संख्या उसमें उपलब्ध प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा पर आधारित रहती है। कैलोरी की पुष्टि निम्न प्रकार से होती है

1 ग्राम प्रोटीन से शरीर में 3·9 कैलोरी गर्मी पैदा होती है।

1 ग्राम वसा से 9·3 कैलोरी गर्मी उत्पन्न होती है।

1 ग्राम कार्बोज से 3·9 गर्मी मिलती है।

एक सामान्य आदमी को सही ढंग से जीवन बिताने के लिए एक घण्टे में लगभग 70 कैलोरी शक्ति की जरूरत होती है। अतः एक दिन में करीब 1700 कैलोरी शक्ति उपलब्ध होनी चाहिए। पुरुष की अपेक्षा स्त्री को कम कैलोरी चाहिए। यानी उसके लिए दिन में लगभग 1450 कैलोरी शक्ति ही पर्याप्त है। कार्य की भिन्नता तथा व्यक्ति की आयु एवं लिंग-भेद के अनुसार कैलोरी शक्ति की जरूरत पड़ती है।

निम्नलिखित चार्ट के माध्यम से कैलोरी शक्ति की आवश्यकता दिखाई गई है—

आयु	लिंग	कार्य	कैलोरी
1 से 6 वर्ष के	बच्चों के लिए		1200 से 1600
7 से 12	,,		1200 से 1600
13 से 15 वर्ष के	लड़कों को		3200
16 से 20 वर्ष के	,,		3800
13 से 15 वर्ष को	लड़कियों को		2800
16 से 20 वर्ष की	,,		3400
	पुरुष	अधिक श्रम करने वाले	4500
	,,	सामान्य ,,	3000
	स्त्री	अधिक श्रम करने वाली	3000
	,,	सामान्य ,,	2500

गर्भवती स्त्री	2300
स्तनपान कराने वाली महिला	2700

जैसा कि ऊपर के चार्ट से स्पष्ट किया गया है—मनुष्य की भोजन सम्बन्धी आवश्यकतायें उनके कार्य, जलवायु तथा आयु के अनुसार अलग-अलग होती हैं। उसके अनुसार ही उनके आवश्यक भोजन के प्रकार एवं मात्रा में भी अन्तर होता है। इसीलिए भोजन की मात्रा निश्चित करते समय यह देखना आवश्यक हो जाता हैं कि खाने वाले पदार्थों में ऊर्जा और शक्ति (कैलोरी) की स्थिति किस अनुपात में है। मात्रा के उचित निर्णय से व्यक्ति को सही-सही शक्तिदायक भोजन का निश्चय करने में सुविधा होती है।

एक वालक के भोजन में दूध की मात्रा अधिक होनी चाहिए। साथ ही उसके भोजन में वे सभी पौष्टिक तत्त्व होने चाहिए जो उसके वढ़ते हुए शरीर में सहयोग दें, क्योंकि यह उम्र उसके तेजी से बढ़ने वाली होती है। युवावस्था में भी व्यक्ति को ऐसा भोजन मिलते रहना चाहिए जिसमें सभी पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रा में हों। इसी भोजन के ऊपर उसका स्वास्थ्य, सौंन्दर्य और शरीर की क्रियाशीलता निर्भर करती है। हां, वृद्धावस्था में भोजन की कम आवश्यकता पड़ती है क्योंकि उस अवस्था में व्यक्ति न अधिक कार्य कर पाता है और न ही उसका शरीर वढ़ता ही है।

ठण्डे देशों में गर्म देशों की अपेक्षा गर्मी की जरूरत अधिक रहती है। अत: ठण्डे देश के प्राणी गर्म जगह वालों की तुलना में अधिक भोजन करना चाहेंगे। ठण्डे दिनों में ईंधन का कार्य करने वाले भोजन की आवश्यकता होती है। इसलिए इन दिनों में हलुआ, पूड़ी, वादाम, छुहारे, काजू, अखरोट आदि चिकने और गर्म गुणों वाले पदार्थ खाने की इच्छा होती है, जबकि गर्मी के समय में लस्सी, दही, सोडावाटर, लेमन आदि ठण्डे पेय-पदार्थ तथा हरी सब्जियाँ लेना रुचिकर लगता है। अत: अपनी आवश्यकता के अनुरूप ही शरीर भोजन की माँग करता है। स्त्रियों को पुरुषों की अपेक्षा भोजन कम चाहिए, क्योंकि पुरुष आकार में स्त्रियों से अधिक लम्बे-चौड़े और परिश्रमी होते हैं।

शारीरिक परिश्रम करने वाले मजदूर, कुली, किसान आदि व्यक्तियों के शरीर से गर्मी (ऊर्जा) और ताकत (शक्ति) अधिक नष्ट होती है। इसलिए इन लोगों को इसकी पूर्ति अधिक मात्रा में भोजन करके करनी चाहिए। तथा इनके भोजन में श्वेतसार की मात्रा अधिक होनी चाहिए। इसके विपरीत मानसिक परिश्रम करने वाले ऑफीसर, प्रोफेसर, वकील, डॉक्टर आदि के भोजन की मात्रा कम होनी चाहिए, लेकिन उस भोजन में श्वेतसार की अपेक्षा प्रोटीन अधिक होनी चाहिए।

पूर्वोक्त तालिका में पोषक तत्त्वों की कम से कम मात्रा प्रदर्शित की गई है। व्यक्ति अपनी परिस्थितियों के अनुसार इसकी मात्रा में वृद्धि कर सकता है। भारतीय जनता की न्यूनतम आवश्यकताओं को दृष्टिगत रखते हुए इस तालिका से नीचे लिखी बातें स्पष्ट हो जाती हैं—

(1) बाल्यावस्था में प्रीटीन की आवश्यकता अधिक होती है। 19 वर्ष की उम्र तक शरीर का पूरा विकास हो चुका होता है, फलतः तत्पश्चात् प्रोटीन की मात्रा कम हो जाती है।

(2) स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक प्रोटीन तथा कार्बो-हाइड्रेट्स की आवश्यकता होती है।

(3) अधिक परिश्रम करने वाले पुरुष या स्त्री की अपेक्षा कम श्रम करने वालों को पौष्टिक आहार की कम मात्रा चाहिए।

(4) साधारण स्त्री की अपेक्षा दूध पिलाने वाली या सगर्भा (गर्भवती) महिला को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता अनुभव होती है।

शिशु का पूर्ण भोजन

प्रत्येक माता-पिता अपने बच्चों को पूर्ण हृष्ट-पुष्ट और प्रसन्नचित्त देखना चाहते हैं। शिशु का स्वास्थ्य उसके समुचित पालन-पोषण पर निर्भर करता है।

शिशु की क्रियाशीलता द्वारा व्यय हुई शक्ति की पूर्ति के लिए उसकी उचित शारीरिक वृद्धि व मानसिक विकास तथा उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए माता का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। माता के दूध में आवश्यक मात्रा में चिकनाई, विटामिन, प्रोटीन, जल तथा कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो

विभिन्न परिस्थितियों में व्यक्तियों की प्रतिदिन की भोजन में विभिन्न पौष्टिक तत्वों की मात्रा का चार्ट

व्यक्ति	कैलोरी (प्रति कि. ग्राम में)	विटामिन 'ए' (अ. रा. इ.)	विटामिन 'बी'१ (मि. ग्रा०)	विटामिन 'सी' एस्कोर्बिक एसिड (मि.ग्रा.)	विटामिन 'डी' (अ. रा. इ.)	प्रोटीन (ग्रामों में)	आयरन (लोहा) (मि. ग्रा.)	कैलशियम (ग्रामों में)
	प्रति किलो					प्र.कि.भार		
शिशु जन्म से ३ वर्ष तक	१२००	३०००	०·५	३०	४००	३·५	१०	१·०
४ से ५ वर्ष तक	१५००	,,	,,	,,	,,	,,	,,	,,
५ से ६ वर्ष तक बालक	,,	,,	,,	,,	,,	३·०	,,	,,
६ से ७ वर्ष तक बालक	१८००	,,	,,	,,	,,	,,	,,	१·२५
७ से ६ वर्ष तक बालक	,,	,,	,,	,,	५००	२·५	१५	,,
१० से १२ वर्ष तक बालक	२१००	,,	०·८	,,	५००	,,	,,	,,
१३ से १५ वर्ष तक (लड़का)	२५००	४०००	१·०	५०	८००	,,	२५	१·५
(लड़की)	२१००	,,	,,	४०	७००	,,	,,	,,
१६ से १६ (लड़का)	३१५०	,,	,,	५०-६०	८००	२	३०	,,
(लड़की)	२१००	,,	,,	४५	७००		,,	,,
पुरुष (५५ किग्रा) आसान काम करने वाले	२४००	३५००	१·५	५०	६००	५५	२०	१·०
कठिन काम करने वाले	३६००	४०००	२·०	५०	८००	,,	३०	,,
स्त्रियाँ (४५ किग्रा·) आसान काम करने वाली	२०००	३०००	१·०	५०	६००	४५	२०	१·०
कठिन काम करने वाली	३०००	३५००	१·५	,	५००	,,	२५	१·०
गर्भवती उत्तरार्द्ध	२३००	,,	२·०	,,	६००	१००	३०	१·५
दूध पिलाने वाली माताएं	२७००	,,	,,	,,	७००	,,	,,	२·०

कि शिशु के विकास के लिए आवश्यक हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिशु को गाय का दूध देना चाहिए। गाय के दूध में शक्कर माता के दूध से कम किन्तु वसा व प्रोटीन की मात्रा तिगुनी होती है। अतः गाय के दूध में आधा भाग जल मिलाकर दूध पिलाना चाहिए। कुछ माताएँ अपने शिशु को भैंस का दूध देती हैं। भैंस का दूध गरिष्ठ, दुष्पाच्य, आलस्य पैदा करने वाला तथा शिशु को मन्दबुद्धि बना देता है, जबकि गाय के दूध में स्फूर्ति और बौद्धिक विकास करने वाले, माता के दूध के समान, गुण होते हैं। अतः शिशु को भैंस का दूध नहीं पिलाना चाहिए। अपितु गाय के दूध के अभाव में बकरी का दूध देना ठीक रहता है। बच्चे को विटामिन 'सी' की पूर्ति के लिए सन्तरे का रस तथा 'डी' के लिए मछली का तेल ऋतु, दशानुसार देते रहना चाहिए।

वृद्धावस्था का भोजन

शिशुओं के समान ही वृद्ध व्यक्तियों के भोजन का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। वृद्धावस्था में व्यक्ति की जीवनी शक्ति घट जाती है, उसमें कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है और दांत निकल जाते हैं। ऐसी स्थिति में उसे सुगमता से पचने वाला, (2) जीवनी-शक्ति बनाये रखने के लिए विटामिनों व प्रोटीनयुक्त भोजन देना चाहिए। इसके लिए ताजी, हरी पत्तीदार सब्जियाँ, दूध, फलों का रस आदि देने चाहिये। (3) भोजन आवश्यकता से अधिक या कम नहीं, उतना ही देना चाहिए जिसे वे रुचि से खा और पचा सकें। (4) बुढ़ापे में अधिक मिर्च, मसालेयुक्त और गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए। (5) शरीर की कार्य क्षमता घट जाने के कारण ऊर्जा उत्पादक पदार्थों की मात्रा कम की जा सकती है। (6) वे पदार्थ जो युवकों के लिए अत्यन्त गुणकारी और स्वास्थ्य-वर्द्धक होते हैं, वेही कभी-कभी वृद्ध माता-पिताओं को हानिकर भी सिद्ध हो सकते हैं। क्योंकि वे उन्हें खूब चबा-चबाकर नहीं खा पाते जैसा कि युवाकाल में सम्भव है। अतः भोजन मुलायम पौष्टिक और ऐसा होना चाहिए जिससे उन्हें खाने में श्रम कम करना पड़े, किन्तु विटामिन्स आदि पौष्टिक पदार्थ पर्याप्त मात्रा में शरीर में पहुंच जायें।

गर्भवती महिला का भोजन

सामान्य दशा की तुलना में गर्भकाल में महिला को अधिक विटामिन 'डी', प्रोटीन, फास्फोरस व कैल्शियमयुक्त भोजन मिलना चाहिए, क्योंकि इन्हीं के माध्यम से उदरस्थ भ्रूण का पोषण होता है। इन पौष्टिक पदार्थों के अभाव में महिला व शिशु दोनों ही अस्वस्थ व क्षीण होने लगते हैं। अतः आवश्यकतानुसार निम्न अनुपात में भोजन लेना चाहिए—

अनाज 350 ग्राम — दूध 750 मि0 लीटर

फल 200 ग्राम — अण्डा 1 नग

सब्जियाँ 150 ग्राम

शक्कर, घी, दाल व मांस 50-50 ग्राम।

स्तन पान कराने वाली महिला के भोजन की स्थिति

इस दशा में महिलाओं को भोजन सुगमता से पचने वाला तथा पर्याप्त पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर होना चाहिए। क्योंकि महिला को इस दशा में भूख बहुत लगती है और उसे शिशु का पोषण भी करना होता है। अतः प्रोटीन, कैलोरी तथा कैलशियमयुक्त भोजन की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। किन्तु भोजन में गरिष्ठता, दुष्पाच्यता नहीं आनी चाहिए और न भोचन बासी ही होना चाहिए।

युवक का भोजन

युवक से अभिप्राय: हमारा 10-12 वर्ष से 28-30 वर्ष पर्यन्त उस अवस्था से है जिसमें वह अपने शारीरिक एवं बौद्धिक विकास करता हुआ समाज में रहकर आत्म निर्भर बनने की कोशिश करता है अथवा अविवाहित रहकर विद्यालयों में अध्ययन करता हुआ ब्रह्मचर्य जीवन व्यतीत करता है।

भोजन का सीधा प्रभाव मन, इन्द्रिय एवं बुद्धि पर पड़ता है। शरीर की धातुओं की वृद्धि एवं ह्रास भी भोजन की प्रकृत्ति, मात्रा और स्थिति पर निर्भर है। अतः इसके सम्बन्ध में यथेष्ट सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है, यह हम अनेक स्थानों पर उल्लेख कर चुके हैं।

युवा या विद्यार्थी-काल शरीर एवं मानसिक—दोनों ही दृष्टियों से अधिक महत्त्वपूर्ण होने से इस समय वीर्य आदि महत्त्वपूण धातुओं को क्षीण

करने वाले भोज्य-पदार्थों को नहीं ग्रहण करना चाहिए। मिर्च, मसाले, अधिक मात्रा में घी, चर्बी, मांस, शराब, मछली आदि वस्तुएँ शरीर में अनावश्यक उत्तेजना बढ़ाकर मानसिक चेतना और शारीरिक-शक्ति दोनों को घटाती हैं।

उचित और आवश्यक भोजन लेने का अभिप्राय सदैव के लिए डाक्टरों के चक्कर काटने से मुक्त होना है। वर्तमान काल में चिकित्सकों के यहाँ बीमार व्यक्तियों की भीड़ लगी रहती है। अपने जरूरी खर्चे बचाकर जो व्यक्ति चिकित्सकों के चक्कर में पड़कर धन और स्वास्थ्य को दांब पर लगा रहे हैं, उन सभी बन्धुओं से हमारा अनुरोध है कि वे इस पुस्तक के अध्ययन से अपने जीवन को सँवारें तथा दूसरों का भी मार्ग-दर्शन करके यश के भागी बनें।

प्रायः यह भी देखने में आता है कि सामान्य परिवार में मातायें धनार्जन करने वाले व्यक्ति को अधिक और सबसे उत्तम भोजन कराती हैं; जिसमें उसके युवा लड़के और लड़कियों का भी बहुत-कुछ अंश होता है। जिसका दुहरा प्रभाव पड़ता है—एक ओर तो बच्चे आवश्यक पौष्टिक-पदार्थों के अभाव में दुर्बल होते जाते हैं, दूसरी ओर अनावश्यक अधिक खाने से पुरुष बीमार रहने लगता है। अतः यह आवश्यक है कि उचित अनुपात में भोजन का विभाजन करना चाहिए ताकि पूरा परिवार आवश्यक रूप से स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जी सके।

युवक, विद्यार्थी के लिए भोजन के सम्बन्ध में आवश्यक निर्देष

- दिन में भोजन केवल आवश्यक भूख होने पर दो बार हो करना चाहिए।
- भोजन भूख से कुछ कम ही करना चाहिए।
- भोजन सादा, पौष्टिक, ताजा होना चाहिए, किन्तु अधिक गरम न हो।
- भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए, अपितु आधा या एक घण्टे के उपरान्त पानी पीना उत्तम है।
- चना, उड़द, गेहूँ आदि अंकुरित अन्न का प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहता है।

- भोजन करने के उपरान्त हाथ, पैर, मुख को ठण्डे पानी से धो लेना अच्छा रहता है।
- भोजन में नीबू का प्रयोग पाचन-शक्ति में वृद्धि करता है।
- भोजन में 'सी' व 'डी' विटामिन पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए।
- विद्यार्थी या ब्रह्मचारी को उत्तेजना-वर्द्धक खट्टे-चरपरे, तिक्त मसालों, अचारों या मुरब्बों का प्रयोग बिल्कुल कम ही करना चाहिए। यदि बिल्कुल ही न किया जाय तो अत्युत्तम है।
- चिन्ता-रहित, प्रसन्न-चित्त और मौन रहकर भोजन करना अच्छा रहता है।
- भैंस का दूध मादक, प्रमाद पैदा करने वाला होता है, अतः योग्य विद्यार्थी गाय अथवा बकरी का दूध पीते हैं, जिससे शरीर स्फूर्त, मन प्रसन्न और बुद्धि प्रखर बनती है।
- भोजन के साथ देशी खांड, गुड़ आदि कुछ मीठा लिया जा सकता है किन्तु बाजार की गन्दी और दुष्पाच्य, गरिष्ठ मिठाईयों का व्यवहार कदापि नहीं करना चाहिए।
- दोपहर के भोजन के बाद ताजा और ऋतु के अनुसार फल खाने से रुधिर साफ रहता है और स्वास्थ्य का विकास होता है।
- दोपहर के भोजन ग्रहण करने उपरान्त कुछ देर बायीं करवट लेटना तथा सन्ध्याकाल कुछ दूर धीरे-धीरे टहलना अच्छा रहता है।
- भोजन करने से पूर्व विचार पवित्र तथा पेट साफ रहने चाहिए।

आवश्यक जानकारी—वर्तमान काल में वैज्ञानिक विधि से 'कोल्ड स्टोरेजों' में प्रत्येक मौसम की सब्जी या फलों को इकट्ठा करके रख लिया जाता है, जो कि हर ऋतु में बाजार में बिकते रहते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति से हमारा निवेदन है कि वह इस प्रकार के बे मौसम के फल आदि ग्रहण करके धन और स्वास्थ्य दोनों से हाथ न धोयें। बिना ऋतु के फलों से लाभ के स्थान पर हानि की ही सम्भावना अधिक रहती है।

मार्कीट में सल्फर, चीनी या पाउडर लगा बूरा आदि भी स्वास्थ्य को नष्ट करने वाले पदार्थ हैं, इनसे भी यथावश्यक परहेज करना चाहिए।

- भोजन करने के तुरन्त बाद ही शारीरिक या मानसिक श्रम करने से व्यक्ति बीमार हो सकता है, क्योंकि तब तक भोजन का ठीक-ठीक परिपाक नहीं हो पाता।

- बहुत से व्यक्ति सोचते हैं कि अधिक मात्रा में घी का सेवन लाभप्रद रहता है, किन्तु यह विचार मिथ्या है, क्योंकि घी गरिष्ठ होता है, वह देर से पचता है, जिसके परिणामस्वरूप पाचन-शक्ति क्षीण होती है। अतः घी का व्यवहार कम से कम करें। रोटी चुपड़ कर तो कदापि ही नहीं खानी चाहिए।

मोटे व्यक्तियों का भोजन

मोटे और तोंद वाले व्यक्तियों को अपने भोजन की विशेष रूप से व्यवस्था करनी चाहिए। उसे आवश्यक प्रोटीन—शरीर के भार (भार यदि पौंड में ज्ञात किया गया हो) का 1/5 ड्राम भोजन में लेना चाहिए। जैसे यदि शरीर का भार 200 पौंड हैं तो $200 \div 5 = 40$ ड्राम यानी $12\frac{1}{2}$ तोले (लगभग 150 ग्राम) ही प्रोटीन मोटे व्यक्ति को खानी चाहिए। भोजन खनिज पदार्थ एवं विटामिन युक्त होना चाहिए और इनकी पूर्त्ति हरी सब्जी व ताजा फलों से आसानी से की जा सकती है।

मोटापा घटाने के लिए चोकर की रोटी, पुराना चावल, सवाँ या कौंदों के चावल, खीरा, मूली, कच्चे टमाटर (बिना तले हुए) कुलथी, दही आदि खट्टी वस्तुएँ, अंजीर, सेव, अनारादि फल लेने चाहिए। जौ का सत्तू, हींग-जीरा-सोंठ, काला नमक और दही का तोड़ मिलाकर पीना लाभप्रद है। साथ ही (1) प्रातःकाल शौचक्रिया से पूर्व बासी जल पियें, (2) भोजन से पूर्व शहद का शर्बत लेते रहें। (3) दिन में 7-8 बार जल पीयें और प्रत्येक बार उसमें आधे नीबू का रस लें। (4) भोजन खूब चबा-चबाकर और नियमित करें। (5) चाय, काफी, भाँग, शराब आदि उत्तेजनावर्द्धक और नशीली वस्तुओं का सेवन बिल्कुल त्याग दें (6) तोंद वाले व्यक्ति

भोजनकाल में पाल्थी मारकर न बैठें अपितु थोड़े पैर फैलाकर बैठें ताकि तोंद पर जोर पड़े और वह बढ़ने न पाये। (7) पर्याप्त सावधानी रखने पर भी कब्ज हो जाये तो औषध द्वारा जुलाब लेकर उदर साफ कर लें। तत्सम्बन्धी कुछ विशिष्ट उपचारों का वर्णन इस पुस्तक के चिकित्सा खण्ड में किया गया है।

मोटे व्यक्तियों के लिए त्याज्य वस्तुएँ—मक्खन, दूध, मलाई, फल, खोवा, बादाम, मिठाई, चीनी, शक्कर या तले पदार्थ व मिष्ठान, उड़द की दाल की पिट्ठी की कचौड़ी, मटर, आलू, गोभी आदि स्टार्च व चर्बी उत्पन्न करने वाले, गरिष्ठ, कार्बज पदार्थों का सेवन पूर्ण बन्द कर देना चाहिए। पाश्चात्य जगत् के प्रसिद्ध डाक्टर जानसन मोटे व्यक्तियों को शक्कर या अन्य सभी मीठा न खाने का परामर्श देते हुए—'.....यदि वह (मोटा व्यक्ति) शक्कर तथा शक्कर से बने अन्य पदार्थों का सेवन जारी रखेगा तो वह नियमित मोटा ही होता चला जायेगा एवं उसके शरीर में चर्बी बढ़ती जाएगी।'

[But if he continues to absorb quantites of Sugar starches and othcr corbohydrates, he will continue to be fat and the deposit may even increase']

व्यक्तियों के दुर्बल या मोटे होने का मूल कारण

शक्ति को बढ़ाने वाले वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स से पूर्ण भोजन अधिक मात्रा में करने के उपरान्त भी निश्चल बैठे रहने व शारीरिक श्रम करने से शरीर में चर्बी बढ़ती रहती है और शरीर मोटा होता चला जाता है। इसके विपरीत पर्याप्त शरीरिक व मानसिक परिश्रम करने के उपरान्त भी पौष्टिक पदार्थों के अभाव में शरीर क्षीण होने लगता है। अतः सुडौल व स्वस्थ रखने के लिए शरीर को निरन्तर क्रियाशील रखना चाहिए तथा कैलोरियों की मात्रा ग्रहण करनी चाहिए।

प्रतिदिन का भोजन

शरीर को पुष्ट और बलिष्ठ बनाये रखने के लिए सामान्यतः एक व्यक्ति को निम्नानुसार भोजन की मात्रा ग्रहण करनी चाहिए—

अनाज—गेहूं, चावल, बाजरा, मक्का आदि	400 ग्राम
दालें—उड़द, मूंग चना, अरहर आदि	100 ,,
चिकनाई—घी, तैल, मक्खन, पनीर	60 ,,
पेय—दूध, दही, मठा (छाछ) आदि	250 ,,
पानी—	2500 ,,
फल—आम, सन्तरा, केला, सेब, पपीता खरबूज आदि	70 ,,
सब्जी-बिना पत्ते वाली भिण्डी, परवल, टिण्डे, आलू आदि	150 ,,
सब्जी-पत्ते वाली—बथुआ, मेथी, पालक, मूली आदि	150 ,,
कुल योग	3680 ग्राम भोजन

भोजन की उचित मात्रा

भोजन की उक्त तालिका वसा, विटामिन, आयरन, कैल्सियम आदि सभी पौष्टिक तत्त्वों को दृष्टि में रखकर एक सामान्य व्यक्ति के लिए प्रस्तुत की गई है। तथापि जिस भोजन के करने के उपरान्त व्यक्ति में निम्न गुणों का बोध हो तो समझना चाहिए कि उसने भोजन आवश्यक और उचित मात्रा में ग्रहण किया है—

(1) पेट में अधिक भारीपन न हो, (2) पसलियों में फटने की तरह व्यथा न हो, (3) हृदय में रुकावट व कुक्षि में कोई पीड़ा न हो, (4) इन्द्रियों में प्रसन्नता हो, (5) भूख और प्यास पूर्णतः शान्त हो जाए, (6) चलने-फिरने, उठने-बैठने, हँसने-बोलने, श्वास-प्रश्वास में सुख का बोध हो, (7) प्रातः व सायंकाल में भोजन के पच जाने की अनुभूति हो, (8) शक्ति, सामर्थ्य और बौद्धिक विकास उचित अनुपात में बढ़ता रहे तो समझना चाहिए कि हम जिस भोजन को जिस मात्रा में ले रहे हैं वह पूर्णतः ठीक है।

भोजन कब न करें

कुछ स्थिति ऐसी भी होती हैं, जबकि भोजन करने से स्थान पर हानि उठानी पड़ती है, अतः इन निम्नलिखित परिस्थितियों में भोजन नहीं करना चाहिए—

1—अधिक प्यास बुझाने को पर्याप्त पानी पी चुकने के तुरन्त बाद।

2—जब व्यक्ति पसीनों से लथपथ हो।

3—मल-मूत्र त्यागने की इच्छा होने की स्थिति में।

4—खड़े होकर भोजन कदापि नहीं करना चाहिए।

5—पैदल चलते-चलते भोजन करना हानिकारक है।

6—किसी भी प्रकार के शारीरिक परिश्रम या कसरत के समय अथवा तुरन्त बाद।

7—शयन की वस्तु—चारपाई, बिस्तर आदि पर।

8—झूठे बर्तनों में भोजन करने से बुद्धि का नाश होता है।

9—लेटकर भोजन करने से आमाशय के विकार हो जाते हैं।

10—दुर्गन्धित व मैले-कुचैले स्थानों में भोजन करने से अनेक विषैले जीवा भोजन के साथ शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।

11—निद्रा के समय भोजन नहीं करना चाहिए।

12—औषध सेवन के दो या तीन घण्टों के बीच में।

13—यदि आप शाकाहारी हैं तो मांसाहारियों के समीप बैठकर भोजन करें क्योंकि उससे घृणा उत्पन्न होगी और उसका मन और बुद्धि विकृत प्रभाव पढ़ेगा।

पानी कब न पीयें

1—व्यायाम कसरत करने के तुरन्त बाद या धूप में से आने के बाद पा पीना वर्जित है।

2—जब पेट बिल्कुल खाली हो।

3—भोजन के आदि और अन्त में।

4—पके फल या खीरा, तरबूज, ककड़ी तथा मेवा खाने के उपरान्त।

5—सोकर जगने के तुरन्त बाद पानी पीने से जुकाम का भय रहता है।

6—चिकने और खट्टे पदार्थ खाने के उपरान्त।

7—चाय, दूध पीने या छींके लेने के उपरान्त, मल-त्याग व स्त्री-संसर्ग बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

8—निद्रा आने के समय जल ग्रहण न करें।

9—बिना प्यास अधिक पानी न पीयें।

10—अपने या किसी दूसरे के झूठे बर्तनों में पानी पीना हानिकारक है।

पानी कब पीयें

1—भोजन से पूर्व पानी पीया जायेगा तो पाचन-शक्ति क्षीण हो जायेगी।

2—भोजन करने के एक घण्टे उपरान्त जल पीना चाहिए इससे आमाशय शक्तिवान होगा। भोजन के तुरन्त बाद पानी पीने से पाचन-शक्ति क्षीण होने लगती है और शरीर स्थूल हो जाता है।

3—भोजन के मध्य में थोड़ा पानी पी लेने से वह जल्दी पच जाता है।

विरुद्ध आहार : एक साथ क्या न खायें

जो पदार्थ शारीरिक धातुओं को दूषित करे, उसे विरुद्ध आहार कहा जाता है। शास्त्रों में इसके कई भेद-प्रभेद कहे गए हैं। संक्षेपतः हमें निम्न प्रकार समझना चाहिए—

(1) नीबू, मूली, केला, तोरई, वेल, नमक, दही, सत्तू, सुअर का मांस आदि के साथ दूध नहीं पीना चाहिए।

(2) केला, बड़हल तथा गर्म पदार्थों के साथ दही नहीं खायें।

(3) गरम जल, वर्षा का जल, गरम पदार्थ, मछली, मूली के साथ शहद, (मधु) का सेवन अहितकर है।

(4) खीर व मदिरा, खीर व खिचड़ी, गुड़ और मछली, छाछ व केला, केला, उड़द की दाल या घी के साथ बड़हल का प्रयोग संयोग विरुद्ध होने से नहीं करना चाहिए।

(5) घी और मधु, जल और मधु, घी व पानी, मधु और किसी प्रकार के चिकने पदार्थ, घी और चर्बी, तेल और चर्बी अथवा किसी भी प्रकार के दो चिकने पदार्थ बराबर-बराबर (सममात्रा में) मिलाकर नहीं खाने चाहिए।

(6) दूध के साथ—नीबू, काँजी, सिरका आदि खट्टे पदार्थ।

(7) शर्बत, ठण्डाई या जल के उपरान्त चाय।

(8) चाय पीने के उपरान्त—ककड़ी, खरबूज, ठण्डा जल या अन्य शीत-प्रधान पदार्थ।

(9) खरबूज, मूली के साथ मधु।

(10) दही और खरबूज।

(11) दूध में गुड़ मिलाकर।

(12) खीरा, ककड़ी, तरबूज आदि जायद की ऋतु के फलों के सा अथवा डेढ़-दो घण्टे पहले या पीछे तक दूध, पानी, शिकंजवी, लस्सी, कोक कोला लेमन आदि पेय नहीं लेने चाहिए।

और क्या जानें

1—उड़द की दाल, खारी नमक, सरसों का शाक, भेड़ का दूध, गुड़ की रा इन पदार्थों का सेवन यथा सम्भव नहीं करना चाहिए। क्योंकि मानव-स्वभाव-विरुद्ध पदार्थ हैं और हानि करते हैं।

2—(क) सरसों या किसी भी प्रकार के तैल में कबूतर के मांस को भून कर खाना, (ख) काँसे के बर्तन में लगभग एक सप्ताह तक रखा हुआ खाना, (ग) मधु को गरम करके खाना, (घ) एक बार पके भोजन फिर से गरम करके खाना वर्जित है। क्योंकि ये सभी कर्म विरु पदार्थ हैं।

3—जो व्यक्ति-गरम, ठण्डी या समशीतोष्ण-जैसी जलवायु में रह रहा उसी के अनुसार भोजन करने से कफ-पित्त-वात विषम हो उठते हैं जिसके कारण मन्दाग्नि, शरीर में दाहकता, स्थूलता, क्षीणकायता व नाना प्रकार के रोग उदय हो जाते हैं।

4—व्यक्ति को अपनी शारीरिक स्थिति, आयु, देश-काल आदि का ध्यान रखते हुए पूर्ण भूख का 2/3 भोजन करना चाहिए तथा जब तक पहले किया हुआ भोजन पूर्णतः न पच जाये, दुबारा भोजन कदापि नहीं करना चाहिए। आजकल देखा गया है कि व्यक्ति कभी चाय, कभी चाट-पकौड़ी समोसे—कुछ-न-कुछ पेट में डालता ही रहता है, जिसके कारण व जठराग्नि व मंदाग्नि, अपानवायु-दूषण, गैस-दूषण, थकान, सुस्ती आदि का शिकार हो जाता है और डॉक्टरों के चंगुल में पड़कर, मेहनत कमाई पूंजी और स्वास्थ्य से हाथ धो बैठता है। अतः जिह्वा और म पर कण्ट्रोल करके खान-पान में संयम से काम लेना चाहिए।

किस ऋतु में क्या खायें ?

ऋतु के अनुसार आहार करने वाले व्यक्ति सर्वथा स्वस्थ और

प्रसन्नचित रहते हैं। उन्हें बीमार होने का भय नहीं रहता। अतः स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के अभिलाषी प्रत्येक व्यक्ति को ऋतु के अनुसार आहार-विहार पर ध्यान देकर अपनी दिन चर्य्या बना लेनी चाहिए। यहाँ पर किस ऋतु में कौन-सा पदार्थ हितकर और कौन-सा अपथ्य या त्याज्य है, इसका वर्णन किया गया है।

शिशिर (जनवरी से मार्च)

पथ्य	अपथ्य
घी, सेंधा नमक, मूंग की दाल की खिचड़ी, अदरक, कुछ-कुछ गरम भोजन।	कड़वे, तिक्त, चटपटे, ठण्डे तथा वादीकारक गरिष्ठ भोजन।

बसन्त (मार्च से मई)

पथ्य	अपथ्य
जौ, चना, ज्वार, गेहूँ, चावल आदि अनाज, मूंग, अरहर, मसूर की दालें, बैंगन, मूली, बथुआ परवल, करेला, तोरई, अदरक आदि सब्जियाँ, केला पका, खीरा, संतरा, शहतूत आदि फल, हींग, मेथी, जीरा, हल्दी व आंवला आदि कफ नाशक पदार्थों का व्यवहार तथा कुएं व झरने का ताजा जल व भांग के अभ्यासियों को थोड़ी-सी भांग पी लेनी चाहिए।	गन्ना, आलू, भैंस का दूध, उड़द; सिंघाड़े, खिचड़ी, पोई काठा तथा बहुत ठण्डे पदार्थों का सेवन हानिकारक है। खट्टे, मीठे, चिकने एवं भारी पदार्थों का सेवन हानिकारक है। खट्टे, मीठे, चिकने एवं भारी पदार्थों का सेवन एवं दही आदि अभिष्यन्दी पदार्थों का व्यवहार नहीं करना चाहिए। क्योंकि इनके सेवन से कफ की वृद्धि होती है।

ग्रीष्म (जून-जौलाई)

पथ्य	अपथ्य
पुराने गेहूँ, जौ, सत्तू, भात, खांड़ देशी, खीर, गरम करके शीतल किया गाय का दूध, ठण्डे पदार्थ, कच्चे आम का पना, मदिरा, आम,	पका तरबूज, दही, चौला, लहसुन, उड़द, सरसों, बैंगन, राई, दही, खिचड़ी आदि अपथ्य हैं। कटु, तिक्त; नमकीन, चटपटे, गरम

वथुआ, करेला, परवल, ककड़ी, कच्चा तरवूज, कुएँ का ताजा या घड़े का ठण्डा जल।	व रूखे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

वर्षा (अगस्त-सितम्बर)

पुराने शाली चावल, पुराना गेहूँ, खीर, दही, खिचड़ी, मालपुआ, वथुआ, बैंगन, तोरई, खीरा, परवल, राई, सरसों, अलसी, तरवूज पका, उड़द आदि गरम पदार्थों का सेवन करना चाहिए।	शीतल व रूखे पदार्थ, नदी का जल, चना, जौ, मटर, मसूर, अरहर, ज्वार, मूँग, मोंठ, करेला, पालक, सिंघाड़ा, खीरा, ककड़ी आदि।

बरसात में अग्नि व बल क्षीण हो जाने से त्रिदोष कुपित होता है, अतः त्रिदोष (कफ-पित्त-वात) नाशक विधि से दिनचर्या व्यतीत करनी चाहिए। इन दिनों में भोजन कम मात्रा में करने से व्यक्ति बरसात के रोगों से वचा रहता है।

शरद् (अक्टूबर-नवम्बर)

गर्म दूध, घी, गुड़, मिश्री, चीनी खीर, जलेवी, परवल, आँवला, अमचूर, धनियाँ, सिंघाड़ा, नीबू, तोरई, जामुन, अनार, नारियल, मुनक्का, गोभी, सेंधा नमक, नदी या सरोवर का मीठा-शीतल जल आदि पित्त-शान्ति कारक खाद्य-पदार्थ लेने चाहिए।	दही, तैल, मदिरा, कुएँ का पानी, काँजी, खट्टे, चटपटे, गरम, खारी तथा रूखे पदार्थों का सेवन करने से पित्त की वृद्धि होती है, अतः इनका सेवन वर्जनीय है।

हेमन्त (दिसम्बर-जनवरी)

पथ्य	अपथ्य
गिजा व वाजीकरण औषधियाँ, दूध व खोआ से वने पदार्थ, पिट्ठी	आलू उड़द के वड़े, मोंठ, पुराना अन्न, भैंस का दूध आदि नहीं खाते

के पदार्थ, दूध, दही, जलेबी गेहूँ चावल, नया अन्न, छाछ, अनार, तिल, पीपल, सोंठ, मेथी, इलाइचची, जमीकन्द, दाख, बथुआ, सेंधानमक तथा स्वास्थ्यवर्द्धक अनेक योगों का सेवन काल है।

चाहिए। कटु, कषैले, रूखे, शीतल व बातदोष वर्द्धक अन्न पान आदि अपथ्य हैं। भोजन आदि स्वल्प मात्रा में करने से भी क्षीणकायता, पीलिया, घुमेर आदि व्याधियाँ होने का भय रहता है अतः पौष्टिक और विटामिनयुक्त पर्याप्त भोजन लेना चाहिए।

जाड़े के दिनों में भोजन क्यों करें

इन दिनों में प्राणियों के शरीर की अग्नि शीतल वायु के स्पर्श से शरीर के अन्दर ही रुककर जठराग्नि को तीव्र कर देती है, जिसके कारण अधिक मात्रा में भी गरिष्ठ भोजन सुगमता से पचकर शरीर को स्फूर्ति, शक्ति और ऊर्जा प्रदान करता है, जो वर्ष के शेष दिनों में काम देती है।

जाड़े की ऋतु में अल्पाहार से हानि

जठराग्नि को भोजन रूपी इंधन कम मिलेगा तो शरीरस्थ रक्त, मांस, मज्जादि रस सूखने लगेंगे, शरीर में रूक्षता बढ़ जायेगी। बाहरी वायु की ठण्डक कुप्रभाव डालेगी और जठराग्नि मन्द होकर नाना प्रकार के रोग उत्पन्न कर देगी। अतः इस ऋतु में सामर्थ्य के अनुसार पर्याप्त स्निग्ध व पौष्टिक आहार लेना चाहिए।

रात्रि में कम भोजन क्यों करें ?

रात्रि में तम की प्रधानता हो जाने के कारण रसवाहिनियाँ कुछ अग्निकोसित हो जाती हैं, हृदय में मलिनता रहती है व शरीरस्थ सभी धातुऐं क्लिन्न रहती हैं। अधिक परिमाण में किया हुआ भोजन उदर-गह्वर में जाकर अनेक विकार उत्पन्न कर देता है, जिसके कारण शरीर में अनेक व्याधियाँ पनपने लगती हैं तथा शक्ति, ऊर्जा एवं आयु क्षीण होने लगती है। अतः शयनकाल में क्षुधा से कम ही भोजन लेना अच्छा रहता है। दिन में आवश्यकतानुसार पर्याप्त भोजन ले लेना चाहिए।

भोजन बहुत धीरे-धीरे क्यों न करें ?

भोजन बहुत धीरे-धीरे परस्पर वार्तालाप करते हुए करने से भारी क्षति होती है क्योंकि व्यक्ति अधिक भोजन कर जाता है तथा आहार के पदार्थ ठण्डे हो जाते हैं और पाक भी विषम हो जाता है जिससे भोज्य वस्तु के आवश्यक गुणों में भी कमी आ जाती है अतः भोजन करते समय अनावश्यक देरी नहीं करनी चाहिए।

क्या भोजन जल्दी-जल्दी करें ?

भोजन जल्दी-जल्दी भी नहीं करना चाहिए क्योंकि जल्दी खाने से (1) दांतों का काम आंतों को करना पड़ता है, जिससे पाचन-शक्ति-क्षीण होने लगती है। (2) भोज्य पदार्थ के स्निग्ध भाग ऊर्ध्वगामी हो जाते हैं जिसके कारण शरीर में शिथिलता, अपच और खुश्की बनने लगती है। (3) किया हुआ भोजन यथास्थान नहीं रहता जिसके कारण भोजन के उत्तम गुणों का शरीर पर उचित व सानुपातिक प्रभाव नहीं पड़ पाता। इसलिए दीर्घ जीवन के अभिलाषी सभी बन्धुओं से हमारा अनुरोध है कि वह खाने को शान्त चित्त से प्रसन्न होकर प्रेम पूर्वक ईश्वर का प्रसाद समझकर खायें। जिस भोजन पर आपका जीवन-सुख, शान्ति और स्वास्थ्य निर्भर है उसको बेगार समझकर, उत्तेजना, परेशानी, थकान की स्थिति में दुखित मन से ग्रहण न करें। अपितु पर्याप्त भूख लगने पर प्रत्येक ग्रास को इतना चबायें कि वह दूध के समान पतला होकर थूक के साथ अन्दर पीना पड़े।

आहार चबा-चबाकर खाने के अनेक लाभ हैं—

(1) भूख अच्छी लगती है। (2) शरीर में स्फूर्त्ति रहती है। (3) शौच साफ, दुर्गन्ध रहित, नियमित और जल्दी आता है। (4) खाना बड़ी आंतों में पहुंचने से पूर्व ही पच जाता है, जिसके कारण उसमें दुर्गन्ध तथा विषावृत्त जीवाणु उत्पन्न होने का भय नहीं रहता। (5) आंतों के ठीक रहने से मस्तिष्क ठीक कार्य करता है। सहन-शक्ति बढ़ जाती है तथा कब्ज, गैस-ट्रबल, मन्दाग्नि, रक्तालपता, कान्तिहीनता आदि व्याधियां नहीं हो पातीं जिसके कारण चिकित्सकों के पास स्वास्थ्य और धन दोनों के खोने से व्यक्ति बच जाता है।

भोजन कब करें ?

पर्याप्त भूख लगने पर अपने शरीर, प्रकृति और देश-कालानुसार भोजन करना चाहिए। यदि आपके शरीर में उत्साह है, अपानवायु उचित समय पर हो रही है, शरीर में हल्कापन है, डकार शुद्ध आ रही है तो यह समझ लेना चाहिए कि पूर्व का किया हुआ भोजन पच चुका है और दुवारा भोजन किया जा सकता है।

यदि आप समय से पूर्व विना भूख प्रतीत हुए ही भोजन कर लेंगे तो (1) पहला भोजन पूर्णतः पच नहीं पाता और दूसरा भोजन पुनः पहुँचकर रस में विरसता उत्पन्न कर देता है (2) शारीरिक-शक्ति क्षीण होने लगती है जिसके कारण सिरदर्द, विषूचिका, अजीर्ण, विलाम्बिका, उदर शूल, गैस बनना, तन्द्रा, आलस्य आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अतः समय से पूर्व व बिना पर्याप्त भूख लगे भोजन मत कीजिए।

जिस प्रकार विना भूख के भोजन करना अहितकर है उसी प्रकार से क्षुधाकाल व्यतीत हो जाने के उपरान्त भोजन करना भी हानिकारक ही है। क्योंकि बहुत देर तक भूखे रहने के बाद भोजन किया जायेगा तो वायु के प्रभाव से जठराग्नि शान्त हो जायेगी जिसके कारण लिया हुआ भोजन कठिनाई से पच पायेगा और दुवारा भोजन करने की इच्छा नहीं होगी। इसलिए शारीरिक स्वास्थ्य और बौद्धिक विकास के प्रेमियों को चाहिए कि वे भूख के समय भोजन अवश्य करलें, भूख को टालें नहीं।

समय पर भोजन करने के लाभ

(1) प्रथम किए हुए भोजन के पच जाने पर दुवारा भोजन करने से पक्व अपक्व रसों का दोष नहीं उत्पन्न हो पाता (2) उदर की जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। (3) भूख खूब लगती है। (4) शरीर के सभी श्रोतों का मुख खुला रहता है (5) डकारें शुद्ध आती हैं। (6) अपानवायु व शौच समय पर होता है, जिससे हृदय शुद्ध रहता है। (7) वात, पुरीष तथा पेशाव अपने-अपने समय पर ही होते हैं जिससे भोजन ढंग से पच कर आयु को बढ़ाता है।

भोजन का क्रम

भोजन करते समय पहले मधुर या मीठे पदार्थ, मध्य में खट्टे तथा नमकीन और अन्त में तिक्त कषाय या अन्य रस वाले भोज्य पदार्थों का क्रमिक ढंग से सेवन करना अच्छा रहता है।

भोजन के पश्चात् क्या करें ?

भोजन कर लेने के उपरान्त धीरे-धीरे टहलना चाहिए, ताकि भोजन कुक्षि में भली प्रकार अपना कार्य कर सके। भ्रमणोपरान्त बाँयी करवट से कुछ देर लेटे रहना चाहिए। ऐसी दिनचर्या व्यतीत करने से उदर विकार, मन्दाग्नि, अतिसार, कोष्ठबद्धता, गैस बनना आदि नहीं हो पाते और स्वास्थ्य ठीक बना रहता है। टहलने से अभिप्राय: यहाँ धीरे-धीरे घूमने से है। तीव्र-गति से चलने से या दौड़ लगाने से लाभ के स्थान पर हानि होती है।

खाना कैसे पकायें

मोटा और चोकरयुक्त आटा खाना पकाने से कुछ समय पूर्व भली प्रकार पानी से गूंथ कर रख देना चाहिए, जिससे वह पर्याप्त मात्रा में फूल सके। आजकल कुछ पढ़े लिखे व्यक्ति बारीक पिसा आटा खाना अधिक पसन्द करते हैं, किन्तु वे सज्जन यह नहीं समझते कि अधिक पिसे आटे के अनेक पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।

रोटी चूल्हे की जलती हुई आग द्वारा दूर से सिकी हुई अधिक अच्छी रहती हैं, किन्तु वर्तमानकाल में भोजन पत्थर के कोयलों से अँगीठी पर पकाया जाता है। रोटी को अधकच्ची पचाकर हल्की सेंक देनी चाहिए, जली हुई रोटी के अनेक गुण नष्ट हो जाते हैं। यदि रोटी बनाते समय उसमें घी लगा दिया जाये तो वह अधिक स्वास्थ्य वर्द्धक व गुणकारी हो जाती है, किन्तु उसे घी से चुपड़कर खाने से दुष्पाच्य, गरिष्ठ होकर कम लाभ करती है। विशेषत: हाईब्लडप्रेशर, अजीर्ण, गैस, मन्दाग्नि, उदरशूल, शारीरिक श्रम कम करने वाले व्यक्तियों को बिना चुपड़ी ही खानी चाहिए। उसके स्थान पर घी सब्जी में लेना चाहिए।

सब्जी को अनेक प्रकार से तैयार किया जाता है—(1) तेल या घी

में छौंककर (2) घी या तैल में तलकर, (3) उबालकर (4) सूप बनाकर (5) कच्ची सब्जी खाना।

तलकर सब्जी दो प्रकार से तैयार की जाती है—सूखी या खुश्क तथा तरल यानी रेशेदार।

कच्ची सब्जी खाना बहुत अच्छा रहता है। किन्तु प्रत्येक सब्जी कच्ची नहीं खायी जा सकती। सलाद गाजर, चुकन्दर टमाटर, मूली, प्याज, शलजम आदि सब्जी ही कच्ची खायी जा सकती है। इन्हें काटकर हरा धनिया, कालीमिर्च, नमक, नीबू आदि से स्वादिष्ट बनाकर खाना चाहिए।

तली हुई सब्जी गरिष्ठ, दुष्पाच्य और हानिकारक होती है। अतः सब्जी उबालकर खाना अच्छा रहता है। उबली सब्जी रक्त को शुद्ध करती, स्फूर्तिदायक, और बल आयुवर्द्धक होती हैं। सूप का लेना भी हितकर रहता है। यदि सब्जी शुद्ध बनायी हो तो उसके सेवन के 1–2 घण्टे बाद तक जल का सेवन नहीं करना चाहिए, अन्यथा कब्ज और मन्दाग्नि होने का भय रहता है। सब्जी में यदि घी डालना ही हो तो उसके पक जाने के उपरान्त डालना चाहिए।

सब्जी के छौंकने में हींग, अदरक, प्याज, कालाजीरा, हराधनिया, कालीमिर्च, बड़ी इलायची आदि का प्रयोग व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार करना चाहिए। पित्त की प्रकृति वाले व्यक्तियों को लहसुन व हींग का प्रयोग हानिकारक है।

मालपुआ, पूड़ी, कचौड़ी, हलुआ आदि मिष्ठान या पकवान सभी शरीर में मांस की वृद्धि करने वाले खाद्य पदार्थ हैं, किन्तु इन का सेवन कभी-कभी और भूख से कुछ कम मात्रा में करना अधिक ठीक रहता है। खीर, पुडिंग, पेठे की मिठाई व जलेबी भी स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव डालती हैं। बाजार की विभिन्न मिठाइयों को केवल जिह्वा के स्वाद के लिए नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इनके सेवन से स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। हमने देखा है, योरोपीय देशों में उबली हुई सब्जी, चाकलेट, पनीर, आलू, चावल, सूप आदि लेते हैं, जिनमें स्वाद का नहीं अपितु स्वास्थ्य के वर्द्धन का ही विशेषः

ध्यान रखा जाता है। कभी-कभी विस्कुट, केक, पेस्टरी या चाकलेट आदि लेते हैं। सूप, मक्खन, उवली हुई सब्जी-सभी को खाने का उनका अपना एक विशेष जैव-वैज्ञानिक ढंग है—जिसके द्वारा कम खर्चे में हम भारतीयों से वे लोग स्वास्थ्य को अच्छा बना लेते हैं।

मांस

मांस-गर्म-तर प्रकृति का पदार्थ है। यह कोई खाद्य-पदार्थ नहीं है, किन्तु जलवायु, देश-काल और व्यक्ति की परिस्थितियों ने अथवा जिह्वा के स्वादके लिए भी विश्व की अधिकांश जनसंख्या इसका सेवन करती है।

यदि मांस (1) ताजा हो, (2) छोटी उम्र के पशु या पक्षियों का हो, (3) पशु-पक्षी जिनका मांस खाना है—वीमार न हो, (4) बधकाल में उसने छटपटाहट और करुण क्रन्दन न किया हो (5) मांस अधिक घी-तैल व मिर्च-मसाले डालकर न पकाया गया हो, (6) मांस का शोरवा ही लिया जावे (बोटी आदि नहीं), (7) कम मात्रा में सेवन किया जाये, (8) मांस में कई गुने अनुपात में सब्जी मिलाकर खायी जाये, (9) मांस का सेवन कभी-कभी और अपने स्वास्थ्य व जलवायु को दृष्टि में रखकर स्वल्प मात्रा में किया जाये तो भले ही लाभप्रद सिद्ध हो सकता है। कभी-कभी हकीम लोग पुराने चावलों के साथ मांस-रस का सेवन कराकर टी. बी., पुराने दस्त और संग्रहणी भी ठीक करते हैं। किन्तु इससे हानियाँ अधिक हैं।

(1) मांस में प्रोटीन अधिक होता है, जो मानव-स्वास्थ्य के लिए एक अनिवार्य पोषक तत्त्व है। किन्तु मांस में प्रोटीन की मात्रा इतनी अधिक होती है कि व्यक्ति उसे पचा नहीं सकता और वह मूत्र-मार्ग से यूरिकएसिड के रूप में बाहर निकल जाती है। गुर्दे और जिगर पर व्यर्थ का भार पड़ जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप शरीर निर्वल, अशक्त और रोगी रहने लगता है। (2) मांस खाने से मस्तिष्क दुर्वल हो जाता है। (3) क्रोध, क्रूरता, हिंसा, अत्याचार, पापवुद्धि, धर्मान्धता, कटुता, वैमनस्य, आदि तामसिक वृत्तियों के विकास से आदमी मनुष्यता से गिर जाता है और वह संस्कार-विहीन सन्तान का जनक बनकर सन्तान का घातक बनता है।

(3) शरीर के प्राकृतिक जीवाणुओं में मांसल जीवाणु मिलकर उन्हें विषाक्त बना देते हैं, जिसके फलस्वरूप मांसाहारी व्यक्ति अनेक असाध्य व्याधियों का शिकार बन जाता है। (4) सन्धिस्थलों में दर्द, वायु-विकार, उदरशूल, पेशाव के साथ सुगर जाना, मन्दाग्नि, अपच, चेहरे का कान्तिहीन होना, नेत्रों के चहुँ ओर काले धब्बे पड़ना तथा ब्रह्मचर्य का नाश आदि मांसाहार की देन है।

(1) कफ व गर्म प्रकृति वाले व्यक्तियों को तो मांसाहार भूलकर भी नहीं करना चाहिए। (2) अधिक आयु के वृद्ध, रोगी पशु-पक्षी का मांस कदापि न खायें। (3) रखा हुआ या घी-तैल में अधिक तला माँस न खायें। (4) मात्रा में कम और कभी-कभी माँसाहार करें भी तो यह ध्यान अवश्य रखें कि—मांस या मछली के साथ—दूध, खीर, दही, मधु, शर्वत, वर्फ, खरवूज, तरवूज, मूली, गन्ने का रस, तिल आदि ग्रहण न करें। इनके अनुचित या साथ-साथ सेवन से मानसिक विकृति व कुष्ठ (कोढ़) होने का भय रहता है।

मछली का सेवन मस्तिष्क-शक्ति को बढ़ाने वाला, कटि के दर्द का नाशक, रक्त-वर्द्धक होता है। साथ ही कठिनाई से पचने वाला, तामसिक और यदि मछली गन्दे जल से पकड़ी हुई होती है तो तपेदिक भी बना देता है।

लन्दन, अमेरिका आदि बहुत से मांसाहारी देशों में बहुत लम्बे समय से मांस के गुण-अवगुणों पर अनेक डाक्टर एवं वैज्ञानिक खोजरत हैं, जिसमें अनेक महत्वपूर्ण रिपोर्ट प्राप्त हुई हैं। उनके सार को ग्रहण करके एच. कार्लसन मेन्किल एम. डी. ने कहा है—'मांस को अभी तक एक आवश्यक भोज्य-पदार्थ समझा जाता है, लेकिन किसी ने यह छान-बीन नहीं की कि इसमें पुष्टि प्रदान करने वाले गुणों के साथ-साथ कितने ही ऐसे अवगुण हैं, जो स्वास्थ्य को नष्ट करने के कारण बनते हैं।'

अण्डा—महात्मा गांधी आदि अनेक पूर्णतःशाकाहारी और अहिंसा के उपासक जन भी अण्डा को मांसवर्ग से भिन्न खाद्य-पदार्थ मानते हैं। अंडा

गर्म एवं शीत प्रकृति का होता है। मांस-मज्जा एवं शक्ति के वर्द्धन में इसका योग महत्वपूर्ण है, किन्तु यह तामसिक वृत्तियों को जगाकर मन में काम, क्रोध आदि विकारों को उत्पन्न करता है। ब्रह्मचारियों को इसका सेवन निषिद्ध है। कच्चे अण्डे की जर्दी दूध में फेंट कर अथवा वैसे ही लेना अधिक गुणकर है क्योंकि कच्चा अण्डा सुपाच्य होता है। आधा उबला अण्डा कुछ भारी और उबाल कर कठोर किया अण्डा कठिनाई से पचने वाला और अधिक गर्म होता है। तलने पर और गरिष्ठ बन जाता है। जिन व्यक्तियों को नेत्रों से कम दिखलाई पड़ता हो, (2) चर्म रोग बहुत होते हों, (3) जो संयम का जीवन व्यतीत कर रहा हो या (4) गर्म स्थान में निवास कर रहा हो, उन अण्डे खाने वालों को यह ध्यान रखना चाहिए कि (1) अण्डा बासी न हो (2) अण्डा किसी रोगी पक्षी का न हो, (3) दुर्गन्धित या सड़े हुए अण्डों के साथ रखे हुए साफ व ताजा अण्डे भी कदापि नहीं खाने चाहिए, (4) तपेदिक के कारण शरीर अशक्त और निर्बल हो गया हो तथा ऊर्जा व गर्मी कम होने लगी हो तो योग्य चिकित्सक बन्धु मरीज की प्रकृति आयु, दशा व जलवायु देखकर अण्डे का सेवन कराते हैं।

चिकित्सा खण्ड

1 | खाद्यान्न द्वारा चिकित्सा

गेहूँ (WHEAT)

गेहूँ का प्रयोग हम सभी लोग बारहों मास भोजन में करते रहते हैं, पर उसमें क्या गुण हैं, इस पर लोगों ने बहुत कम विचार किया है। सामान्यत: हम केवल इतना ही जानते हैं कि यह एक शक्तिदायक खाद्य है परन्तु गेहूँ औषधीय शक्ति से भी भरपूर है। औषध के रूप में गेहूँ को निम्न ढंग के प्रयोग में लाया जा सकता है।

खाँसी—20 ग्राम गेहूँ के दानों को नमक मिलकर 250 ग्राम जल में उबाल कर एक-तिहाई मात्रा में रहने पर गरम-गरम पीलें। ऐसा लगभग एक सप्ताह करने से खाँसी जाती रहेगी।

मूत्रकृच्छ—लगभग 70-80 ग्राम गेहूँ रात्रि को सोते समय पानी में भिगोकर प्रात: उन्हें पीस-छानकर, स्वाद के लिए थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पीलें। ऐसा सात दिन तक करने से शरीर में उत्पन्न दाहकता (गर्मी) शांत हो जाती है। मूत्राशय सम्बन्धी अनेक रोगों से भी मुक्ति मिल जाती है।

अस्थि-भंग—थोड़े-से गेहूँओं को तवे पर भूनकर, पीसकर शहद मिलाकर कुछ दिनों तक चाटने से अस्थि-भङ्ग रोग दूर हो हो जाता है।

वीर्यपात—रात को सोते समय, पेशाब के साथ या पेशाब करने के पश्चात् अनिच्छा से वीर्य निकलने की स्थिति में एक मुट्ठी गेहूँ लगभग 12 घण्टे भिगोकर उसकी बारीक लस्सी बनाकर पीवें। स्वादके लिए उसमें उचित

मात्रा में मिश्री मिला सकते हैं। इसके सेवन से वीर्य का पतलापन भी दूर हो जाता है।

नपुन्सकता—अंकुरित गेहूँ भोजन से पूर्व प्रातःकाल नियमित रूप से कुछ दिन तक खूब चवा-चवा कर खाने से जननेन्द्रिय सम्बन्धी समस्त विकार दूर होते हैं। नपुन्सक व्यक्ति पूर्णतः पौरुष-युक्त होकर स्त्री-प्रसंग करने योग्य हो जाता है। स्वाद के लिए अंकुरित गेहूँ के साथ मिश्री, किसमिस का भी सेवन किया जा सकता है। इसका सेवन कुछ समय तक लगातार नियमित करना चाहिए।

- **विशेष**—सन्तान के अभिलाषी दम्पतियों को गेहूँ व उड़द (माष) के अंकुरित दानों का 3—3 दिन के पर्याय-क्रम से सेवन करना चाहिए।
- यह योग नपुन्सकता के समान ही नारियों के वन्ध्यत्व को भी दूर करता है।
- अंकुरित गेहूँ में विटामिन 'ई' पाई जाती है, जोकि पौरुष, शक्ति और उत्साह का स्रोत है।

उदर-शूल—गेहूँ के हरीरा में चीनी व वादाम-गिरी का कल्क मिलाकर सेवन करने से मस्तिष्क की कमजोरी, नपुन्सकता तथा छाती में होने वाली पीड़ा शान्त हो जाती है।

पथरी—गेहूँ और चनों को उवालकर उसके पानी को कुछ दिनों तक रोगी व्यक्ति को पिलाते रहने से मूत्राशय और गुरदा की पथरी गल कर निकल जाती है।

खुजली—गेहूँ के आटे को गूँथ कर त्वचा की जलन, खुजली, बिना पके फोड़े-फुन्सी तथा आग से झुलस जाने पर लगा देने से ठण्डक पड़ जाती है।

बालतोड़—शरीर के किसी अङ्ग पर किसी प्रकार मसलकर बाल टूट जाने से फोड़ा हो जाता है, जोकि अत्यन्त दाहक और कष्टकर होता है। इसमें मुख से गेहूँ के दाने चवा-चवाकर बांधने से 2—3 दिन में लाभ हो जाता है।

कीट-दंश—यदि कोई जहरीला कीड़ा काटले तो गेहूँ के आटे में सिरका मिलाकर रोगी-स्थान पर लगाना चाहिए।

बद या ग्रन्थि-शोथ—वद या किसी फोड़े के पकाने के लिए गेहूँ के आटे की पुल्टिस 7—8 बार वाँध देनी चाहिए।

ज्ञातव्य—लगभग 7—8 इञ्च तक लम्बे गेहूँ के पौधों को उखाड़-कर जड़ अलग करके डण्ठल व पत्तियों को साफ पानी के साथ सिल पर पीसकर आधा गिलास की मात्रा में रस तैयार करके, छानकर तुरन्त धीरे-धीरे, घूंट-घूंट करके, ताजा-ताजा प्रातः-सायं पीने से पथरी, पीलिया-ज्वर, बवासीर, भगन्दर, गठिया-बात, दमा, वृद्धावस्था की कमजोरी, मन्दाग्नि, असमय में हुए वालों की सफेदी, नेत्रों की कमजोरी, अन्धता, दाँतों का हिलना, पायोरिया आदि असाध्य समझे जाने वाले रोग जड़ से समाप्त हो जाते हैं। रोगी व्यक्ति नवजीवन प्राप्त करके पुनः पूर्ण स्वास्थ्य लाभ कर लेता है।

इस रस के बनाने की विधि इस प्रकार है

10-12 चीड़ के टूटे-फूटे बक्सों में, वांस की टोकरी में अथवा मिट्टी के गमलों में अच्छी मिट्टी भरकर उनमें प्रतिदिन बारी-बारी से कुछ उत्तम गेहूँ के दाने वो दीजिए और छाया में अथवा कमरे या बरामदे में रखकर यदाकदा थोड़ा-थोड़ा पानी डालते जाइये, धूप न लगे तो अच्छा है। तीन-चार दिन वाद पेड़ उग जायेंगे और आठ-दस दिन के बाद 7-8 इंच भर के हो जायेंगे, तब उसमें से पहले दिन के बोए हुए 30-40 पेड़ जड़ सहित उखाड़ कर जड़ को काटकर फेंक दें और बचे हुए डंठल और पत्तियों को (जिसे Wheat Grass कहते हैं) धोकर साफ सिल पर थोड़े पानी के साथ पीसकर आधे गिलास के लगभग रस छानकर तैयार कर लें। रोगी को तत्काल वह ताजा रस रोज सवेरे पिला दें। इसी प्रकार शाम को भी ताजा रस तैयार करके पिलायें। इस प्रयोग से भयंकर-से-भयंकर रोग पन्द्रह-बीस दिन बाद भागने लगेंगे और दो-तीन महीने में मरणप्राय-प्राणी भी एकदम रोगमुक्त होकर पहले के समान हट्टा-कट्टा स्वस्थ मनुष्य हो जायेगा। रस छानने में जो फूजला निकले उसे नमक डालकर भोजन के साथ भी खा या जा सकता है। रस निकालने के झंझट से बचना चाहें तो आप उन पौधों

को चाकू से महीन-महीन काटकर भोजन के साथ सलाद की तरह भी सेवन कर सकते हैं, परन्तु उसके साथ कोई फल न मिलाये जायें। साग-सब्जी मिलाकर खूब शौक से खाइये, आप देखियेगा कि इस ईश्वरप्रदत्त अमृत के सामने डाक्टर-वैद्यों की दवाइयाँ सब बेकार हो जायेंगी; ऐसा एक अमेरिकन महिला डाक्टर का दावा है।

गेहूँ के पौधे 7-8 इंच से ज्यादा बड़े न होने पायें, तभी उन्हें काम में लाया जाय। इसी कारण 10-12 गमले या चीड़ के बक्स रखकर बारी-बारी (प्रायः प्रति दिन दो-एक गमलों में) गेहूँ के दाने बोने पड़ेंगे। जैसे-जैसे गमले खाली होते जायें, वैसे-वैसे उसमें गेहूँ बोते चले जायें। इस प्रकार यह गेहूँ घर में प्रायः बारहों मास उगाया जा सकता है।

उक्त महिला डाक्टर ने अपनी प्रयोगशाला में हजारों असाध्य रोगियों पर इस Wheat Grass Juice का प्रयोग किया है और वे कहती हैं कि उनमें से किसी एक मामले में भी असफलता नहीं हुई।

रस निकाल कर ज्यादा देर नहीं रखना चाहिए। ताजा ही सेवन कर लेना चाहिए। घण्टा-दो-घण्टा रख छोड़ने से उसकी शक्ति घट जाती है और तीन-चार घण्टे बाद तो वह बिल्कुल व्यर्थ ही हो जाता है। डंठल और पत्ते इतनी जल्दी खराब नहीं होते। वे एक-दो दिन हिफाजत से रक्खे जायें तो विशेष हानि नहीं पहुंचती।

इसके साथ-साथ आप एक काम और कर सकते हैं, वह यह कि आप आधा कप गेहूं लेकर धो लीजिए और किसी बर्तन में डालकर उसमें दो कप पानी भर दीजिए। बारह घण्टे बाद वह पानी निकाल कर आप सवेरे-शाम पी लिया कीजिए। वह आपके रोग को निर्मूल करने में और अधिक सहायता करेगा। बचे हुए गेहूं आप नमक-मिर्च डालकर वैसे भी खा सकते हैं अथवा पीसकर हलुवा बनाकर सेवन कर सकते हैं अथवा सुखाकर आटा पिसवा सकते हैं—सब प्रकार लाभ-ही-लाभ है।

ऐसा है, यह गेहूँ के पौधों में भरा हुआ ईश्वर प्रदत्त अमृत ! लोगों को चाहिए कि वे इस अमृत का सेवन कर स्वयं सुखी हों और लाभ मालूम

हो तो परोपकार के विचार से इसका से इसका यथाशक्ति प्रचार करके अन्य लोगों का कल्याण करें और स्वयं महान् पुण्य के भागी हों। गेहूँ के पौधे का रस पीने से बाल भी कुछ समय के बाद काले हो जाते हैं। शरीर में ताकत बढ़ती है। मूत्राशय की पथरी भी ठीक हो जाती है। भूख खूब लगती है। आँखों की ज्योति बढ़ती है। विद्यार्थियों का शारीरिक व मानसिक विकास खूब होता है और स्मरणशक्ति बढ़ती है। छोटे बच्चों को भी यह रस दिया जा सकता है। छोटे बच्चों को पांच-पाँच बूंद देना चाहिए।

जिस मिट्टी में गेहूँ बोया जाय, उसमें रासायनिक खाद नहीं होना चाहिये।

रस निकाल कर तुरन्त ही धीरे-धीरे पी लेना चाहिए क्योंकि तीन-चार घण्टे में उसके पोषक गुण दूर हो जाते हैं। रस लेने के पूर्व तथा बाद में एक घण्टे तक कुछ भी न खाया जाय। शुरू में कइयों को उल्टी होगी और दस्त लगेंगे तथा सर्दी मालूम पड़ेगी। यह सब रोग होने की निशानी हैं। सर्दी, उल्टी या दस्त होने से शरीर में एकत्रित मल बाहर निकल जावेगा, इससे घबराने की जरूरत नहीं है। रस में अदरक अथवा सादा पान मिला सकते हैं, इससे स्वाद तथा गुण में वृद्धि हो जाती है। रस में नीबू अथवा नमक नहीं मिलाना चाहिए।

यह रस लेने वालों का अनुभव है कि इससे आँखें, दांत और बालों को बहुत फायदा होता है और कब्जियत की बीमारी नहीं रहती। इस रस के सेवन से कोई हानि नहीं होती। इसका सेवन करते समय सादा भोजन ही लेना चाहिए। तली हुई वस्तुएँ नहीं खानी चाहिए।

उकवत—गेहूँ का तेल लगाते रहने से कुछ दिनों में ही उकवत ठीक हो जाता है।

गेहूँ का तेल बनाने की विधि—गेहूँ के दाने अग्नि पर जलावें, जब उसमें से धुँआ निकलने लगे तो उसे किसी लोहे के पात्र में रख कर ऊपर से दूसरे लोहे के पात्र से दाब दें। दबाने से लोहे पर जो चिपचिपा काला-सा पदार्थ निकले उसे काम में लें। यह कालिमा ही गेहूँ का तेल है।

पागल कुत्ते की परीक्षा—यदि किसी व्यक्ति को कोई कुत्ता काट ले तो दंशित स्थान पर गेहूं के आटे की कच्ची रोटी-सी बनाकर बांध दें। थोड़े समय के उपरान्त उस आटे को किसी कुत्ते को खाने के लिए डाल दें। यदि कुत्ता उस आटे को खा जाये, तो काटने वाला कुत्ता ठीक था, और न खाये तो वह कुत्ता पागल था।

गेहूं की चोकर (भूसी)—डायबिटीज (मधुमेह), कास, श्वांस आदि रोगों में इसका नमकीन हलुआ या हरीरा सेवन करें। वीर्य, बल, स्फूर्ति व क्षुधा की वृद्धि के लिए चोकर का फाण्ट चाय की तरह बनाकर पीते रहना चाहिए। चोकर या भूसी का प्रयोग करने से शरीर का रक्त शुद्ध रहता है और वात, कफ की व्याधियां नहीं हो पातीं।

जौ (BARLY)

गले की सूजन—थोड़ा-सा जौ कूटकर पानी में भिगो दें। कुछ समयोपरान्त पानी निथर जाने पर उसे गरम करके उसके कुल्ले करें। इससे शीघ्र ही गले की सूजन दूर हो जायेगी।

मस्तिष्क-प्रदाह—जौ का आटा पानी में घोलकर मस्तक पर लेप करने से उसकी पित्त जनित पीड़ा शान्त हो जाती है।

अतिसार—जौ तथा मूंग का यूष सेवन करते रहने से आन्त्र की उग्रता शान्त हो जाती है। यह यूप लघु, पाचन एवं संग्राही होने से उरःक्षत में होने वाले अतिसार या राजयक्ष्मा में हितकर होता है।

मोटापा—जौ को पानी में भिगोकर, कूटकर छिलका रहित करके उसे दूध में खीर की भांति पकाकर सेवन करने से शरीर पर्याप्त हृष्ट-पुष्ट और मोटा हो जाता है।

मधुमेह—(डायबिटीज) छिलका रहित जौ को भून-पीसकर शहद व जल के साथ सत्तू बनाकर खायें अथवा दूध व घी के साथ दलिया का सेवन पथ्य पूर्वक कुछ दिनों तक अनवरत करते रहने से मधुमेह व्याधि से छुटकारा पाया जा सकता है।

धातु-पुष्टिकर योग—छिलके रहित जौ, गेहूं और उड़द सम मात्रा में लेकर महीन पीस लें। इस चूर्ण से चौगुना गाय का दूध, लेकर उसमें

धीमी अग्नि पर पकायें। गाढ़ा हो जाने पर देशी घी डालकर भून लें। तत्पश्चात् चीनी मिलाकर लड्डू, या चीनी की चासनी मिलाकर पाक जमा लें। मात्रा 10 से 50 ग्राम। ये पाक चीनी व पीपल-चूर्ण मिलाकर गरम गाय के दूध के साथ प्रातः कुछ दिनों तक नियमित लेने से वीर्य-विकार नष्ट हो जाते हैं और पतला वीर्य गाढ़ा हो जाता है।

ज्वर—अधपके या कच्चे जौ (खेत में पूर्णतः न पके) को कूटकर दूध में पकाकर उसमें जौ का सत्तू, मिश्री, घी, शहद तथा थोड़ा-सा दूध और मिलाकर पीने से ज्वर की दाहकता शान्त हो जाती है।

कण्ठ माला—जौ के आटे में धनिया की हरी पत्तियों का रस मिलाकर रोगी स्थान पर लगाने से कण्ठमाला ठीक हो जाती है।

कर्णशोथ व पित्त—पित्त की सूजन अथवा कान की सूजन होने पर जौ के आटे में ईसबगोल की भूसी व सिरका मिलाकर लेप करना लाभकर रहता है।

सूजन (शोथ)—यदि शोथ का कारण कफ-दोष हो तो जौ में बारीक आटे में अंजीर का रस मिलाकर लगाना चाहिए।

आग से (जलना)—तिल के तैल में जौ के दानों को भूनकर जला लें। तत्पश्चात् पीसकर जलने से उत्पन्न हुए घाव या छालों पर इसे लगावें आराम हो जायेगा अथवा—

जौ के दाने अग्नि में जलाकर पीस लें। वह भस्म तिल के तैल में मिलाकर रोगी-स्थान पर लगानी चाहिए।

मूत्रावरोध—जौ का दलिया दूध के साथ सेवन करने से मूत्राशय सम्बन्धी अनेक विकार समाप्त हो जाते हैं और पेशाब खुलकर होता है।

जलन—गर्मी के कारण शरीर में जलन हो रही हो, आग-सी निकलती हो तो जौ का सत्तू खाना चाहिए। यह गर्मी को शान्त करके ठण्डक पहुंचाता है और शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

विशेष—जौ का गुण रूक्ष व ठण्डा होता है। शरीर में स्थित कफ एवं वादी को समाप्त करके मेदे को शक्ति प्रदान करना जौ का प्रधान धर्म है।

चना (Black Gram)

डायबिटीज (मधुमेह)—25 ग्राम काले चने रात्रि को भिगोकर प्रातः निराहार सेवन करने से मधुमेह-व्याधि दूर हो जाती है। यदि सम मात्रा में जौ-चने की रोटी भी दोनों समय खायी जाये तो लाभ शीघ्र होगा।

नपुन्सकता—(1) भिगोये हुए चने के जल में (चना निकाल लेने के उपरान्त जो जल रह जाये) शहद मिलाकर पीने से किन्हीं भी कारणों से उत्पन्न नपुंसकता समाप्त हो जाती है और स्तम्भन-शक्ति में आशातीत वृद्धि हो जाती है।.

(2) चने के आटे का हलुवा कुछ दिनों तक नियमित सेवन करना चाहिए। यह हलुआ बात प्रधान श्वास रोग में भी लाभ करता है। योग के साथ उबालकर ठण्डा किया हुआ जल पिलावें। जो कि आसानी से पच सके।

वीर्य-वर्द्धक योग—मिट्टी, चीनी या कांच के बर्तन में आवश्यकतानुसार चने रात को भिगोकर प्रातः खूब चबा-चबाकर खाते रहने से वीर्य की वृद्धि होती है और अनेक वीर्य सम्बन्धी विकार समाप्त हो जाते हैं। स्वाद के लिए उसमें बादाम गिरी या किसमिस भिगोयी जा सकती हैं।

चने अधिक मात्रा में खाने से क्षुधा मन्द होने का भय रहता है अतः 40-50 ग्राम चने से अधिक एक बार में नहीं खाने चाहिए।

अंकुरित चने खाने से और शीघ्र लाभ होता है, क्योंकि उसमें विटामिन 'सी' की मात्रा बढ़ जाती है।

वीर्य पुष्टिकर योग—(1) भीगे हुए चने खाकर ऊपर से दूध पीते रहने से वीर्य का पतलापन समाप्त हो जाता है।

(2) 10-10 ग्राम की मात्रा में चने की भीगी दाल एवं शक्कर लगभग 40 दिनों तक खाने से धातु पुष्ट हो जाती है। इस योग के तुरन्त बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

पथरी—मूत्राशय अथवा गुर्दे (kidne) में पथरी हो जाने की स्थिति में रात को भीगी चने की दाल प्रातःकाल शहद मिलाकर सेवन करनी चाहिए।

बहुमूत्रता—बार-बार थोड़ा-थोड़ा पेशाब जाने की बीमारी में भुने हुए चनों का सेवन करना चाहिए। यदि साथ में थोड़ा गुड़ भी खाया जाये तो और भी उत्तम है। वृद्ध व्यक्तियों को इस व्याधि में चनों का सेवन लम्बे समय तक करना चाहिए।

प्रतिश्याय—दिन भर उपवास करने के उपरान्त रात्रि में सोते समय भुने हुए चने खायें, यदि आवश्यक समझें तो ऊपर से गरम दूध पीवें, जल कदापि न लें। यदि इन्हीं चनों से पोटली बनाकर गले को सिकाई कर लें तो आराम शीघ्र होता है।

जुकाम—गरम चने रूमाल या किसी साफ कपड़े में बांधकर सूंघने से जुकाम ठीक हो जाता है।

जलोदर—आधी छटांक चनों को कुछ पानी में उबालकर अधऔटा कर लें। यह जल गरम-गरम लगभग एक माह तक सेवन करने से जलोदर रोग दूर हो जाता है।

उन्माद—रात्रि को भीगी हुई चने की दाल प्रातः पीसकर चीनी व पानी मिलाकर पीने से मस्तिष्क में गर्मी के कारण उत्पन्न उन्माद के लक्षण शान्त हो जाते हैं।

चर्मरोग—अलौनी (नमक रहित) चने के आटे की रोटी 40 से 60 दिनों तक खाने से चर्म सम्बन्धी विकार—दाद, खाज, खुजली आदि नहीं होता और हो रही हों तो ठीक हो जाती हैं। किन्तु इस कल्प से पूर्व विरेचनादि करके शरीर शुद्ध कर लेना चाहिए।

पित्ती निकलना—चने के बेसन के लड्डू कालीमिर्च डालकर खाने से पित्ती में लाभ होता है।

कफ निवृत्ति—रात्रिकाल में शयन करते समय भुने हुए चने चबाकर ऊपर से गरम दूध पीने से श्वास-नली के अनेक रोग बलगम, कफ आदि दूर हो जाते हैं।

अतिस्वेद—ज्वर की स्थिति में अधिक पसीना आने की स्थिति में भुने चनों को पीसकर अजवायन तथा बच का चूर्ण मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

बवासीर—गरम-गरम भुने चनों का सेवन नियमित रूप से कुछ [illegible] तक करते रहने से प्रारम्भिक स्थिति का खूनी बवासीर ठीक हो सकती है।

सफेद दाग पड़ना—25-30 ग्राम देसी काले चने लेकर उसमें [illegible] ग्राम त्रिफला-चूर्ण मिलाकर जल में डुबोकर 12 घण्टे तक रख दें। तत्पश्चात् 12 घण्टे को उन्हें किसी साफ कपड़े मे बाँधकर रख दें, जिससे वे अंकुरित हो जायें। प्रातः के नाश्ते के रूप में इन्हें खूब चबा-चबाकर लगभग 2 [illegible] तक (रोग की स्थिति के अनुसार) तक सेवन करने से शरीर के विभिन्न [illegible] पर पड़े चकत्ते समाप्त हो जाते हैं।

दन्त-शोथ व पित्त, ज्वर—चने के कोमल ताजा पत्तों का शाक [illegible] भुजिया खाने से ज्वर, पित्त तथा दाँतों के शूल में लाभ होता है।

हिचकी, आमाशय विकार—चने के पौधे के सूखे पत्तों को चिलम [illegible] रखकर धूम्रपान करने से शीत के कारण आने वाली हिक्का (हिचकी) [illegible] आमाशय की विकृति में लाभ होता है।

नासिका-शोथ—चने के क्षार को जल (10 गुना) में मिलाकर [illegible] में टपकाना चाहिए।

सिर दर्द—150 ग्राम चने के आटे में 25 ग्राम पिसी हुई राई [illegible] चने के क्षार मिलाकर गाढ़ा लेप करने से बात-जन्य सिर की पीड़ा शान्त [illegible] जाती है। पीड़ा दूर होते ही लेप हटाकर सिर धो लेना चाहिए।

बिच्छू का विष—चने के क्षार का लेपन दंशित स्थान पर करने [illegible] विष शान्त हो जाता है।

महिला रोग—

गर्भावस्था की वमन—भुने हुए चनों का सत्तू खिलाने से नारी [illegible] गर्भ की स्थिति की वमन शान्त हो जाती है। किन्तु इसका सेवन ग्रीष्म [illegible] में ही करना चाहिए क्योंकि सत्तू शीत गुण प्रधान होता है।

गर्भपात—गर्भपात की सम्भावना हो तो नारी को काले चनों [illegible] काढ़ा बनाकर पिलाना चाहिए। गर्भ स्थिर बना रहेगा।

प्रदर (Leucorrhoea)—भुने हुए चनों में देशी खाँड़ मिला [illegible] रख लें। 2-3 चम्मच की मात्रा में खाकर ऊपर से देशी घी मिश्रित [illegible]

का गरम दूध पीने से कुछ दिनोपरान्त श्वेत प्रदर (सफेद पानी जाना) वन्द हो जाता है।

चना गर्म व रूक्ष प्रकृति का होता है। चने का सेवन शरीर के लिए अमृत तुल्य हितकर है। इसके उचित सेवन से वृद्धावस्था भी दूर-दूर ही रहती है व हृदय रोग नहीं होते 'खाइए चना, रहिए वना, यह बात बिल्कुल सच है। नजला, डायविटीज, वीर्य सम्बन्धी समस्त विकारों में इसका सेवन वहुत उपयोगी है। जिगर, तिल्ली तथा गुर्दे के रोगों में चने का शोरवा (तरी या जलांश) लाभ करता है। भुने हुए चनों के साथ गुड़ का सेवन अच्छा रहता है।

हरे चनों (होला) का प्रभाव समशीतोष्ण (नरम व ठण्डा) है। होला भूनकर खाने से शरीर में शक्ति बढ़ती है। चने के पत्तों का शाक भी पर्याप्त रक्त-शोधक और शक्ति-दायक होता है, किन्तु इसका सेवन कम मात्रा में व्यक्ति की पाचन क्षमता के अनुसार ही करना चाहिए, अन्यथा उससे अफरा होने का भय रहता है।

चने के वेसन की रोटी खाने से जुकाम, कफज खाँसी, मुँह से पानी आने व डायविटीज में लाभ होता है। रोटी में अजवायन अवश्य डाल लेनी चाहिए। तैल में तली वेसन की पकौड़ी खाने से पाचन-शक्ति क्षीण हो जाती है, अफरा होने का भय रहता है, किन्तु इसमें प्रचुर मात्रा में अजवायन डालने से ये दोष कुछ मात्रा में दूर हो जाते हैं।

मटर (Pisum Sativumlinn)

मटर—मधुर, खाने में स्वादिष्ट, शीतल, रूखी (1) रक्त शोधक (2) जठराग्नि वर्द्धक (भूख बढ़ाने वाली) (3) मृदु विरेचक (4) खाँसी, पित्ताशय के विकार तथा हृदय की दाहकता को शान्त करने वाली होती है। (5) मासिक धर्म सम्बन्धी रुकावट को दूर करने के लिए (6) नारी के स्तनों में दूध की मात्रा वढ़ाने के लिए (7) कृशाङ्ग व्यक्ति को अपना मांस और रुधिर बढ़ाने के लिए उचित मात्रा में मटर का सेवन करते रहना चाहिए।

उँगलियों की सूजन—यदि जाड़ों के दिनों में उँगलियाँ सूज जायें तो मटर के दानों का काढ़ा बनाकर थोड़े गर्म काढ़े में कुछ देर उँगलियाँ

डुबोकर रखनी चाहिए, अथवा इस क्वाथ में मीठा तेल मिलाकर उंगलियों को धोना चाहिए।

चेहरे की झाँई—कुछ दिनों तक चेहरे पर मटर के आटे का उबटन मलते रहने से झाँई और धब्बे समाप्त हो जाते हैं।

आग से जल जाना—ताजा हरे मटर के दानों को पीसकर जले स्थान पर लगाने से अग्नि की जलन शान्त होकर जले हुए स्थान पर ठंडक पड़ जाती है।

सौन्दर्य-वर्द्धक योग—भुनी हुई मटर के दाने और नारंगी के छिलके को दूध में पीसकर उबटन करने से शरीर का रंग निखर जाता है।

मटर वायु बढ़ाने वाली, दुष्पाच्य और कुछ भारी होती है अतः मात्रा में कम ही लेनी चाहिए। कच्ची मटर अधिक खाने से अतिसार होने का भय रहता है।

चावल (Rice)

ताजा पका हुआ चावल (भात) गरम खाने पर पथ्य, मन्दाग्निनाशक, सुपाच्य, हल्का, रुचिकर, शरीर में मेदा व खून के बढ़ाने वाला होता है। चावल मीठे के साथ खाने से शीघ्र पचने वाला होता है। छाछ (मट्ठा) के साथ से पित्तज, जी मिचलाना प्यास लगना, गर्मी में लाभकर रहता है तथा अतिसार अथवा पेचिस में पथ्य का कार्य करता है।

चावल सदैव मांड सहित ही खाना चाहिए। मांड अलग कर देने से चावल में उपलब्ध प्रोटीन, खनिज एवं विटामिन्स निकल जाते हैं अतः स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं रहते।

मशीन से चावल का धान अलग करने की अपेक्षा ओखली (मूसल) द्वारा हाथ से कुटा हुआ चावल अधिक लाभप्रद व शक्ति-दायक होता है।

अन्य अनाजों की अपेक्षा चावल कम शक्ति-दायक होता है किन्तु मांड निकला हुआ, ठण्डा भात कफ-वर्द्धक और दुष्पाच्य होता है। साठी चावल सभी चावलों से अच्छा रहता है। अन्य चावल त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) नाशक तथा तीन वर्ष पुराना चावल ओजवर्द्धक व रोग नाशक होता है।

अग्नि-मांद्य—अग्नि पर चावल पकाकर नीचे उतार कर 20-25 मिनट के लिए उसमें दूध मिलाकर ढँककर रख दें। तत्पश्चात् कमजोर और मंदाग्नि से पीड़ित युवकों को यह पथ्य देना चाहिए।

अतिसार—चावलों का आटा लेई की भाँति पकाकर उसमें गाय का दूध मिलाकर रोगी को सेवन करायें।

आमाशय वा आन्त्र का शोथ—जलन (दाहकता) युक्त शोथ अथवा सूजन होने पर चावल की काँजी या चावल का मांड पिलाना लाभदायक रहता है। काँजी बनाने के लिए 1-40 के अनुपात में चावल के आटे में जल मिलाकर तैयार करना चाहिए। स्वाद के लिए इसमें नमक व नीबू का रस भी मिलाया जा सकता है।

आन्तरिक व्रण—यदि आमाशय का व्रण जठराश्रित आन्तरिक हो तो नमक तथा नीबू का रस नहीं मिलाना चाहिए।

—सूजाक, चेचक, मसूरिका रक्तकोपजन्य ज्वर, जलन व दाहकता-युक्त मूत्रविकार में भी नीबू के रस व नमक रहित चावल की कांजी या मांड का सेवन कराना हितकर रहता है। यदि पेय बनाने के लिए लाल शालि चावल हो तो अत्युत्तम अन्यथा कोई भी लिए जा सकते हैं।

वीर्य-वर्द्धक योग—चावल-दाल की खिचड़ी नमक, मिर्च, हींग, अदरक, मसाले व घी-युक्त सेवन करते रहने से शरीर में शुद्ध वीर्य की आशातीत वृद्धि होती है, पतलापन दूर होता है। यह सुस्वादु खिचड़ी बल-बुद्धि वर्द्धक मूत्रल और शौच-क्रिया साफ करने वाली होती है।

चेहरे के धब्बे या झाँई पड़ना—सफेद चावलों को शुद्ध ताजा पानी में भिगोकर उस पानी से मुख-प्रक्षालन करते रहने से झाँई व चकत्ते साफ हो जाते हैं और रङ्ग निखर आता है।

फोड़े की दाहकता—यदि शरीर के किसी भी अङ्ग पर ऐसा फोड़ा निकला हो जिसमें अग्नि के समान जलन और दाहकता अनुभव हो रही हो तो कच्चे चावलों को पानी में भिगोकर सिल पर पीसकर लेप करना चाहिए। इससे ठण्डक पड़ेगी और रोगी को चैन मिलेगा।

नेत्रों की लाली—सहन करने योग्य गरम भात (उबले चावल)
पोटली बनाकर सेंक करने से वादी एवं कफ के कारण नेत्रों में होने वाली
युक्त लाली समाप्त हो जाती है।

अतिसार व ज्वर—चावलों की खीलों (लाजा) को पीस कर
बनावें और आवश्यकतानुसार दूध या शहद, चीनी, जल आदि मिला
स्वादिष्ट कर लें। इसे "लाल तर्पण" कहते हैं। इसे देश, काल और रोगी
दशानुसार सेवन करने से ज्वर, मदात्यय, दाहकता या सीने की जलन,
सार आदि में लाभ होता है।

मल-विकार—चिरवा (चिरमुरा या चिडरा) दूध में भिगोकर
मिलाकर सेवन करने से पतले दस्त (मल भेदन) हो जाते हैं। किन्तु दही
साथ खाने से मलबन्ध हो जाता है, अतिसार ठीक हो जाता है।

पानी में भली प्रकार धोकर दूध के साथ सेवन करने से
स्वास्थ्य के लिए हितकर है। इससे अङ्ग पुष्ट होते हैं और शरीर पुष्ट होता

भाँग का नशा, मूत्र-रेचन, तृषा-निवारण—चावल के धोवन में श
और खाने का सोड़ा मिलाकर रोगी को पिलाने से भाँग का नशा उतर
है। पेशाब खुलकर होता है। प्यास शान्त करने के लिए इस धोवन में
(शहद) मिला लेना चाहिए।

वमन होना—खील (लाजा या लावा) 15 ग्राम में थोड़ी मिश्री
2—4 नग छोटी इलायची व लौंग के डालकर जल में पका कर 6–7
ले लें। 1–2 चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर बाद लेने से वमन-निवृत्ति हो जाती
खट्टी, पीली या हरी वमन होने पर उसमें नीबू का रस भी मिला
चाहिए।

हृदय की धड़कन—धान की बालों के नीचे वाले टुकड़ों को पा
साथ पीसकर लेपन करने से हृदय-कम्प और अनियमित धड़कन समा
जाती है।

मधुमेह-व्रण—चावल के आटे में जल-रहित (गाढ़ा) दही मिला
पुल्टिस बनाकर लेप कर दें। यह पुल्टिस रोग की दशानुसार दिन में
बार तक बदलकर नयी बाँध देने से शीघ्र लाभ होता है।

शरीर की कान्ति-वर्द्धन—चावलों का उबटन बनाकर कुछ दिनों तक नियमित मलते रहने से शरीर कुन्दन के समान दीप्त हो जाता है।

आधासीसी—प्रातः सूर्योदय से पूर्व चावल की खील 25 ग्राम के लगभग शहद के साथ खाकर सो जायें, ऐसा 2–3 दिन करने से अर्धाव-मस्तकशूल (आधासीसी रोग) दूर हो जायेगा।

गर्भ-निरोध—चावलों के धोवन के साथ धान (चावलों का पेड़) की जड़ पीस-छानकर, शहद मिलाकर, पिलाकर, पिलाते रहने से गर्भस्थिति नहीं हो पाती। यह निदान हानि-रहित और सहज है।

उत्तम किस्म के चावलों को शुद्ध देशी घी में भूनकर उचित अनुपात में दूध, चीनी, चिरोंजी, पिस्ता, किसमिस, घृत आदि मिलाकर तैयार की गई खीर (पायस) शक्तिदायक, मलावष्टंभक, पित्तनाशक, मेदवर्द्धक, पचने में भारी एवं वातपित्त, रक्तपित्त व अरुचि का नाश करने वाली होती है। मंदाग्नि या ज्वरादि के रोगियों को इसका सेवन वर्जित है।

मक्का (MAIZE)

मक्का के सूखे दानों में 70 प्रतिशत आटा, 6 प्रतिशत मांस-वर्द्धक द्रव्य तथा 3 प्रतिशत वसा पायी जाती है।

कच्चे दानों में 54 प्रतिशत आटा, 8.75 प्रतिशत मांस-वर्द्धक द्रव्य, 3 प्रतिशत वसा, 2.75 प्रतिशत शक्कर एवं 12 प्रतिशत पानी होता है।

मक्का रूक्ष, ठण्डी, कब्जकारक होती है। इसके सेवन से 'गर्मी-बादी, कफ-पित्त का नाश' होता है। यह शरीर के अनावश्यक मोटापे को कम करके शक्ति, मांस और रक्त की वृद्धि करती है।

मक्का का ताजा भुट्टा प्रतिदिन नियमित रूप से ऋतु में खाने से रक्त बढ़ता है, जिससे आमाशय को शक्ति मिलती है।

मोटापा बढ़ाने के लिए—मक्की के भुने हुए फुल्ले खाने चाहिए।

पथरी—मक्के के मखोलिए (डींडू) की राख मूत्रल होती है, इसके रोग-दशानुसार व्यवहार करने से पथरी गलकर मूत्र-मार्ग से निकल जाती है।

सूजाक, वस्तिशोथ—मक्का के भुट्टे के कोमल, ताजा रेशों (ऊपर वालों) का काढ़ा बनाकर पीने से वेदना का नाश होता है। मूत्र खुल आता है तथा वस्तिशोथ व सूजाक में लाभ हो जाता है।

गुर्दे की सूजन—के लिए भुट्टे के बालों के समान ही डण्ठलों का का भी हितकर सिद्ध हुआ है।

ज्वार

ज्वार में पोटास, श्वेतसार, ग्लुकोसाईड, अल्ब्युमिनाइड्ड तथा जलं अंश पाये जाते हैं।

ज्वार प्रधानतः दो प्रकार की होती है—(1) श्वेत तथा (2) ला ज्वार।

श्वेत ज्वार—त्रिदोष (वात-पित्त-कफ), गुल्म, व्रण, अर्श व अर्श नाशक पथ्यकर, वृष्य व बलवर्द्धक होती है।

लाल ज्वर—में मधुर, शीतल, भारी, पुष्टिकर, त्रिदोष नाशक व क वर्द्धक गुण पाये जाते हैं। ज्वार का सेवन भूख से कम मात्रा में ही कर चाहिए क्योंकि यह भारी होने के कारण दुष्पाच्य होती और अफरा करती है

आधा शीशी—मस्तिष्क के जिस आधे भाग में दर्द हो उसी ओर नासा-रन्ध्र में ज्वार के पौधे के हरे पत्तों के रस में थोड़ा सा मिला टपकाना चाहिए।

दन्त रोग—ज्वार के दानों की राख बनाकर मंजन करने से दाँतों हिलना, उनमें दर्द होना बन्द हो जाता है तथा मसूड़ों की सूजन भी समाप्त जाती है।

अन्तर्दाह—ज्वार के बारीक पिसे आटे की रवड़ी रात में बना प्रातः उसमें भुना श्वेत जीरा डालकर मट्ठे (छाछ) के साथ पिलाना चाहिए।

खुजली—ज्वार के हरे पत्तों को पीसकर उसमें बकरी की मेंगनी अधजली राख व रेण्डी का तैल सममात्रा में मिलाकर लगाने से खुज समाप्त हो जाती है।

प्रस्वेद—ज्वार के सूखे हुए दानों को भाड़ में भुनवाकर लाही

क्वाथ बनाकर पिलाने से शरीर से पसीने आने लगते हैं जिसके कारण अनेक विकार दूर हो जाते हैं।

आमातिसार—ज्वार के आटे की गरम-गरम रोटी बनाकर दही में बारीक करके भिगोकर रख दें. कुछ समयोपरान्त रोगी को खिलायें. आमातिसार जाता रहेगा।

कैंसर, भगंदर व भयंकर व्रण (घाव)—ज्वार के ताजा, हरे कच्चे भुट्टे का दूधिया रस लगाने तथा उसकी बत्ती बनाकर घावों में भर देने से उक्त भयंकर महाव्याधियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

जो फोड़ा पकता या फूटता न हो उस पर ज्वार के दानों को बफा कर तथा धतूरे का रस मिलाकर पुल्टिस बनाकर लगा देना चाहिए।

चाकू या अन्य किसी हथियार के घावों में इसके सांठे या काण्ड पर जो श्वेत अस्तर सा होता है, उसे भर देते हैं।

धतूरे का विष—ज्वार-काण्ड के रस में दूध व शक्कर सममात्रानुसार पिलाते रहने से धतूरे का विष शान्त हो जाता है।

गुर्दे एवं मूत्र-पिण्डों के विकार में—ज्वार का क्वाथ बनाकर देना चाहिए।

लकवा (पक्षाघात), सन्धिवात—उबले हुए ज्वार के दानों का पीसकर कपड़छन कर रस निकाल लें। तत्पश्चात् उसमें सममात्रा में रेण्डी का तेल मिला, गरम करें, व्याधि-स्थान पर लेपकर ऊपर से पुरानी रुई बांधकर सेक करनी चाहिए। ऐसा रोग की स्थिति के अनुसार कई दिनों तक करने से अनिवार्यतः लाभ होता है।

मुंहासे एवं कील—ज्वार के कच्चे दाने पीसकर उसमें थोड़ा-कत्था व चूना मिलाकर लगाने से जवानी में चहरे पर निकलने वाली कीलें व मुंहासे ठीक हो जाते हैं।

बाजरा

बाजरा—गर्म रूक्ष होने के कारण भोजन में जितना पच सके उस परिमाण से कम ही खाना चाहिए। इसके अधिक खाने से कब्जी वृक्काश्मरी, उदर-आध्मान, फुफ्फुस-विकृति, रक्त में रूक्षता आदि व्याधियां हो जाती हैं।

गर्भवती महिला का गर्भपात होने का भय भी रहता है। जाड़े की ऋतु में इसका सेवन करते समय उचित मात्रा में घी, शक्कर, गुड़ का प्रयोग करने से वह सुपाच्य हो जाता है।

मसूर (LENTLE)

मसूर गरम, रूक्ष, शीतल, रक्तपित्त-नाशक, मेद व कफ को समाप्त करने वाली, वल-वर्द्धक, किंचित आध्मानकर नेत्रों, को हितकारी, मूत्रकृच्छ, पथरी को समाप्त करने वाली तथा हृदय को शक्ति प्रदान करती है। मसूर की दाल उड़द व चने की दाल के उपरान्त अन्य दालों से अधिक शक्ति-वर्द्धक है। कुछ हिन्दू भाई इसका प्रयोग माँस-जैसा रंग होने के कारण नहीं करते, यह उचित नहीं। ऐसा न करके इसका प्रयोग समुचित मात्रा में करना चाहिए।

रासायनिक दृष्टि से 100 ग्राम मसूर में—

फास्फोरस	242·0	मिलीग्राम
सल्फर	122·0	मिलीग्राम
मेग्नेशियम	76·5	मिलीग्राम
क्लोराइन	63·6	मिलीग्राम
कैल्सियम	38·6	मिलीग्राम होता है।

नेत्र ज्योति—मसूर की दाल देशी घी में छौंक-तल कर खाने से नेत्रों का प्रकाश बढ़ता है।

खूनी बवासीर (रक्तार्श)—प्रातः के भोजन में मसूर की दाल के साथ खट्टी छाछ (मट्ठा) पीने से खूनी बवासीर ठीक हो जाता है।

वमन होना—वात-पित्त-कफ के कारण से वमन होने की स्थिति में मसूर का आटा, अनार का रस और शहद समान मात्रा में मिला कर जल के साथ लेना चाहिए।

मसूर के सेवन से बहुमूत्र, कब्ज, गैस-ट्रबल, मुखपाक, कण्ठशोथ, वेदना, प्रदर, सूजन में लाभ होता है।

मसूर पीसकर उसका लेप या, उवटन करने से चहरे का रग निखरता है और अनेक चर्म-रोग दूर हो जाते हैं।

उड़द (माष)

उड़द—गरम-तर, दुष्पाच्य, भारी, बलगम पैदा करने वाली होती है। दमा, जिगर, कब्ज, अजीर्ण, मोटापा व तर खाँसी के रोगियों का इसका सेवन कदापि नहीं करना चाहिए।

उत्तम पाचन-शक्ति वाले व्यक्तियों के शरीर में इसके सेवन से रक्त, माँस, मज्जा की वृद्धि होती है। उड़द वीर्यवर्द्धक, हृदय को हितकारी, अर्श, अर्दित, वात आदि नाशक, परिणामशूल, स्निग्ध, विपाक में मधुर, बलवर्द्धक और रुचिकारी होती है।

उड़द की दाल अन्य सभी दालों से अधिक वल्य और पोषक होती है। किन्तु धुली दाल प्रायः उदर में अफरा कर देती है। छिलकों वाली दाल में यह दुर्गुण नहीं होता। गरम मसाले आदि सहित छिलकों वाली दाल ही खानी चाहिए।

बहुत से चिकित्सक बन्धु लकवा, कम्पवात, एकाङ्गवात, अर्दित आदि विभिन्न वातिक विकारों में उड़द की दाल के साथ कौंच के बीज, खरैंटी, एरण्यमूल मिला क्वाथ सिद्ध करके सैंधा नमक मिलाकर पिलाते हैं। यदि रोगी की जठराग्नि मन्द न हो तो उड़द का पाक या उड़द के लड्डू बनाकर सेवन कराते हैं। वात-व्याधि या अन्य कारणों से कृप (निर्बल) हुए अङ्गों पर 'माष-तैल' की मालिश भी कराते हैं।

नकसीर या रक्तपित्त—उड़द का पिसा आटा और लाल रेशमी वस्त्र की राख दोनों को जल में मिलाकर मस्तक पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करने से रक्तपित्त व नकसीर ठीक हो जाती हैं।

अर्द्धाङ्ग-वात—साबुत उड़द और सौंठ को चाय के समान उबाल कर इसका पानी पीना चाहिए।

पित्त-शोथ—उड़द पका कर हलुए की भाँति बनाकर उसकी पुल्टिस पित्तशोथ पर बाँध देने से पित्तशोथ में शीघ्र लाभ हो जाता है।

बहुमूत्र—उड़द की छिलके सहित दाल रात को पानी मे भिगोकर उसे छिलके रहित करके, साफ धोकर, समान मात्रा में शुद्ध घी मिलाकर

लाल होने तक धीमी आग पर भून लें। तत्पश्चात् उतनी ही शक्कर या मिश्री मिला कर लगभग एक सप्ताह तक नियमित सेवन करने से पुराना और कठिन बहुमूत्र रोग भी अच्छा हो जाता है। पथ्य रूप में दही बूरा स रोटी खायें।

सफेद दाग—उड़द को पानी में बारीक पीसकर नियमित रूप से, रोग की स्थिति के अनुसार चकत्तों पर लगाने से कुछ माह के भीतर ही वे मिटने लगते हैं।

चोट या दर्द पर—उड़द के आटे में पिसी हुई सौंठ, हींग, नमक, मैंनफल मिलाकर तवे पर एक ओर से रोटी सेकें। कच्ची (दूसरी) ओर से तिल का तैल चुपड़ कर गर्म-गर्म सहन करने योग्य रोगी स्थान पर बाँध देने से चोट या अन्य प्रकार का दर्द समाप्त हो जाता है।

गंजापन—उड़द की दाल को उबाल कर पीस लें। शयन करते समय इस पिट्ठी का लेप सिर पर कुछ दिनों तक करते रहने से गंजापन समाप्त हो जाता है।

बाल सफेद होना—यदि किन्हीं कारणों से असमय में ही सिर के बाल श्वेत होने लगे हों तो उड़द के दानों को मटकी में रखकर उसका मुख इस प्रकार बन्द करें कि आग पर रखने पर अन्दर का धुँआ बाहर न निकले, उनके जलकर राख बन जाने पर, निकाल कर सरसों का सफेद तैल व आक का दूध मिलाकर सिर पर लेप करने से सिर के बाल पुनः काले हो जाते हैं।

स्तम्भन-शक्ति वर्द्धक योग—उड़द की दाल को घृत में भून कर दूध में पकावें, जब खीर तैयार हो जाये तो उसमें यथेष्ट घी व मिश्री या चीनी मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें।

अथवा

(2) उड़द का एक लड्डू रात को खाकर ऊपर से दूध पीने से कामाग्नि क्षीण नहीं होती। (3) देशी घी में भुनी हुई छिलके रहित उड़द की दाल और मिश्री कूट कर रख लें। मात्रा 20-25 ग्राम तक, प्रातःकाल मधु व घृत (असमान अनुपात से) मिलाकर सेवन करें।

उपर्युक्त किसी भी विधि से उड़द का सेवन करने से स्तम्भवन सम्बन्धी समस्त विकार दूर हो जाते हैं। अशक्ति, मैथुनेच्छा का ह्रास या मैथुन-शक्ति

का समाप्त होना दूर हो जाता है। शरीर में नवीन, जीवायुक्त गाढ़े वीर्य का सृजन होता है। पुरुष नवस्फूर्ति और नवपौरुष से युक्त हो जाता है। किन्तु इसका सेवन उन्हीं व्यक्तियों को करना चाहिए, जिनकी पाचनशक्ति ठीक हो।

गर्भाशय के विकार—शरद ऋतु में उड़द का सेवन करने से ठण्ड कम लगती है। गर्भाशय के अनेक विकार दूर हो जाते हैं तथा स्तनों में दूध की मात्रा बढ़ जाती है।

मोंठ

मोंठ साबुत, दाल के रूप में या भुनवाकर खायी जाती है। यह सभी प्रकार हितकर खाद्य है। मोंठ के सेवन से रक्त-पित्त नाश होता है। यह वीर्य को बढ़ाती है। पथ्यकर, रुचिकारक, ज्वरघ्न, दाह नाशक, कषैली, मीठी, मलरोधक, खाँसी, अतिसार, हृदय की कमजोरी को दूर करती है।

मोंठ ज्वर, मन्दाग्नि एवं उदर की व्याधियों में उत्तम पथ्य है। मोंठ कच्ची अथवा भीगी हुई साबुत या दाल के रूप में नमक डालकर कमजोर बैल अथवा घोड़ों को दी जाती है जिससे उनमें बल वन वस्फूर्ति का संचार होता है। किन्तु दुधारू (दूध देने वाली) पशुओं को यह नहीं दी जाती, क्योंकि इसके सेवन से दूध कम हो जाता है।

मोंठ के आटे के बड़े, पापड़ आदि पदार्थ भी बनाए जाते हैं, किन्तु मोंठ का सेवन स्वल्प मात्रा में ही करना चाहिए अन्यथा वायु-विकार होने का भय रहता है।

मोंठ के पौधे की जड़ नशीली होती है अतः इसका सेवन कदापि नहीं करना चाहिए। मोंठ का सूप बनाकर लेना लाभप्रद रहता है।

लोबिया

लोबिया की प्रकृति गर्म व तर है (1) यह कब्ज को समाप्त करता है। (2) शरीर में रुधिर बढ़ाता और नवस्फूर्ति प्रदान करता है। (3) जिन व्यक्तियों को मूत्र पर्याप्त न होता हो, बूंद-बूंद कर होता हो, मूत्राशय में भारीपन रहता हो, उन्हें लोबिया की सब्जी काली मिर्च, गर्म मसाला, सोंठ, अदरक, इलायची आदि से सुस्वादु बनाकर लेनी चाहिए। (4) महिलाओं के अनियमित मासिक धर्म में इसका सेवन हितकर रहता है।

कुलथी

कुलत्थ, कलशे या कुलथी की दाल बनाकर खायी जाती है। यह प्रकृति मे गर्म होती है। किन्तु रोग की दशानुसार लम्बे समय तक इसका सेवन करते रहने से पथरी गलकर निकल जाती है। अतः पथरी के रोगी को कुलथी की दाल का प्रयोग करते रहना चाहिए।

तिल (SESAMEM)

प्रमेह—तिल तथा अजवायन 2 : 1 के अनुपात में मिश्रित, पीसकर सममात्रा में मिश्री मिलाकर सेवन करायें।

पेट दर्द—साफ तिल 20-25 ग्राम चबाकर ऊपर से गरम पानी पिलाने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है। साथ ही तिलों को पीसकर लम्बा-सा गोला बनाकर उसे तवे पर सहन करने योग्य गर्म करके पेट के ऊपर फिराने से अत्यन्त असह्य, दारुण उदर-शूल भी शान्त हो जाता है।

सूजाक—रोग की स्थिति के अनुसार 15-15 ग्राम की मात्रा में काले तिल तथा देशी खांड़ बारीक पीसकर गाय के कच्चे दूध की लस्सी के साथ सेवन कराने से लाभ हो जाता है।

गर्भाशय की पीड़ा—तिलों को बारीक पीसकर तिल के ही तैल में मिला, किंचित गरम कर नाभि के भाग मे धीरे-धीरे लेप या मर्दन करने से शीतजन्य पीड़ा शान्त हो जाती है।

शीघ्र प्रसव—शीघ्र प्रसव के लिए 70 ग्राम की मात्रा में काले तिल कूटकर 24 घण्टे के लिए जल में भिगो दें। सुबह उन्हें छान कर प्रसवासन्ना महिला को पिला दें। बच्चा शीघ्र हो जायेगा।

घाव होना—तिल पानी में पीसकर पुल्टिस बाँधने से अशुद्ध घाव साफ होकर शीघ्र भर जाता है।

बवासीर—(1) काले तिल चबाकर ऊपर से ठण्डा जल पीने से बिना खूनी बवासीर ठीक हो जाता है। (2) तिल पीस कर गरम करके मस्सों पर लेप करने या बांधने से बवासीर में लाभ होता है। इसके साथ ही तिल के तैल का ऐनीमा (बासी) देने से आँत्र स्निग्ध होकर शौच (मल) के गुच्छे निकल जाते हैं जिससे धीरे-धीरे रोग निवारण होने लगता है।

रक्तातिसार—काले तिल 1 भाग में मिश्री 5 भाग पीसकर मिलावें। इसे बकरी के दूध साथ देने से रक्तातिसार में लाभ हो जाता है।

रक्तस्राव—प्रसूता या गर्भवती महिला को रक्तस्रवित हो रहा हो तो तिल, व जौ को कूट कर शक्कर मिलाकर शहद के साथ चाटना चाहिए।

वात-रक्त—तिलों को भूनकर दूध में बुझाकर बारीक पीसकर लेप करने से वातरक्त रोग दूर हो जाता है।

बहुमूत्रता—प्रातःसायं तिल-मोदक (तिल के लड्डू) खाने से अधिक पेशाब आना बन्द हो जाता है।

भगन्दर—भयकर व्याधि भगंदर या वेदनायुक्त वातजन्य घावों में तिल तथा अलसी को भूनकर तुरन्त गरम स्थिति में दूध में बुझाकर व उसी दूध में पीसकर लेप करना चाहिए।

दन्त-चिकित्सा—(1) प्रातः सायं लगभग 1-1 छटांक की मात्रा में बिना मीठा मिलाये धीरे-धीरे काले तिल चबाकर ऊपर से पानी पीने से दाँत मजबूत, मल रहित हो जाते हैं तथा हिलते हुए दाँत भी पुनः जम जाते हैं।

(2) मुख पाक (छालों) के कारण दाँत हिलने लगे हो तो तिल-तैल में सेंधा नमक मिला कर कुल्ले कराने चाहिए।

नेत्र विकार—श्वेत तिली के पौधों के पुष्पों पर पड़ी ओस को जाड़े की ऋतु में एकत्रित कर किसी साफ शीशी में भर कर रख लें इस ओस की 2-1 बूंदें नेत्रों में डालते रहने से नेत्रों की खुजलाहट, गर्मी, लालिमा, दाहकता आदि विकार समाप्त हो जाते हैं।

पथरी—तिल-क्षार को रोग की दशानुसार मधु में मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से पथरी में लाभ होता है।

विशेष—(1) शीत ऋतु में तिल-तैल को विविध खाद्य-पदार्थों में मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

(2) तिल का शुद्ध तैल मर्दन करने से जाड़े के दिनों में शरीर में गर्मी व स्फूर्ति का संचार होता है। रक्त की गति तीव्र होती है। स्वास्थ्य बढ़ता है और त्वचा की रूक्षता समाप्त होती है।

(3) मकड़ी का विष—तिलों को पिलवाकर तैल निकाल लेने के उपरान्त बचा भाग (खली) में थोड़ी हल्दी मिलाकर पानी में पीस कर रोगी-स्थान पर लेप कर देने से मकड़ी का विष समाप्त हो जाता है।

(4) खली को कांजी में पीसकर लेप करने से नारू रोग में लाभ होता है।

(5) खल को मक्खन में पीसकर लेप करने से मिलावे की शोथ जाती रहती है।

(6) मुंहासों के लिए तिल की खली को जलाकर इसकी राख में गोमूत्र मिलाकर लेप करने से कुछ दिनों में मुंहासे ठीक हो जाते हैं।

(7) खली-रूक्ष, मधुर, रुचिकर, मलस्तम्भक तथा वात, कफ प्रमेह व अनेक नेत्र-विकारों की नाशक होती है।

(8) खटमलों से मुक्ति—तिल के पौधों पर एक विशेष प्रकार के कीड़े (कृमि) पाये जाते हैं जो पौधे पर फुदकते रहते हैं। उस पौधे को उखाड़ कर किसी कम्बल आदि में बांधकर वह घर लाकर उसे चारपाई के पास रख दें। कृमि सभी खटमलों को खाते रहेंगे और मनुष्यों को उन कीड़ों से कोई हानि नहीं है। यह चमत्कारिक ढङ्ग अनुभूत प्रयोग है।

(9) जाड़े के दिनों में गुड़-तिल की गर्म, ताजा गजक खाने से बहुमूत्रता व गले की खुजली ठीक हो जाती है तथा शरीर मोटा हो जाता है।

सरसों

सूजन—सरसों के दानों को बच के साथ पीसकर लेप करने से सूजन समाप्त हो जाती है।

गर्भ धारण—सरसों को पीसकर उसका शाफा बनाकर मासिक धर्म के स्नान के उपरान्त 3 दिनों तक योनि में रखने से बन्ध्यत्व समाप्त होकर नारी गर्भ धारण योग्य हो जाती है।

मुख सौंदर्य—(1) सरसों के कल्क को गल जाने तक दूध में उबाल कर नीचे उतार कर ठण्डा कर लें। इस योग से मुख मर्दन करने से चेहरे की श्यामलता समाप्त हो जाती है और उस पर तेजस्विता झलकने लगती है।

(2) सरसों के दाने दूध में डालकर तब तक औटायें जब तक कि सम्पूर्ण दूध जल जाये। दूध जलने पर सरसों उतार कर सुखा, पीसकर इसके उबटन करने से शरीर की कांति बढ़ जाती है और रंग साफ हो जाता है।

कफज खाँसी—सरसों के दानों को पीसकर मधु (शहद) के साथ चाटने से कफ के कारण उत्पन्न खाँसी समाप्त हो जाती है।

पायोरिया—(1) सरसों के तैल में पिसा सेंधा नमक मंजन करने से दाँतों का दर्द, हिलना, दाँतों की जड़ से रिसने वाला खून बन्द हो जाता है और दाँत मजबूत तथा साफ हो जाते हैं।

(2) सरसों का तैल एक नासाछिद्र (नथुने) से 2-3 बार सूंघने पर दाँतों का दर्द कुछ समय के लिए बन्द हो जाता है।

तैल सूंघने रहने से स्वस्थ व्यक्ति के नेत्र, नासिका, सिर और कर्ण-गुहरों को भी शक्ति प्राप्त होती है।

तिल्ली बढ़ना—कुछ दिनों तक सरसों के तैल की मालिश पेट पर करने से तिल्ली की वृद्धि रुक जाती है।

नासूर—रुई की वत्ती आक के दूध में भिगोकर सुखा लें। तत्पश्चात् सरसों के तैल में डुबोकर उसका काजल पार लें। उस काजल को नासूर में भरने से नासूर रोग समाप्त हो जाता है।

खुजली, पामा—सरसों के तैल में आक के पत्तों का रस व कुटी हुई हल्दी डालकर औटा कर छान लें। इस सिद्ध तैल को लगाने से पामा और खुजली समाप्त हो जाती है।

कर्णशूल—(1) सरसों के तैल को कान में टपकाने से बादीजन्य कर्ण-शूल मिट जाता है।

(2) गरम तैल कान में डालने से सभी प्रकार के दर्द, बहरापन और आवाज होना भी समाप्त हो जाता है। यदि कान में कीड़ा घुस गया हो तो वह भी निकल जाता है।

जल जाना—अग्नि से जल जाने पर सरसों का तैल जले स्थान पर लगा दें, छाला या फफोला नहीं पड़ेगा।

गठिया रोग—सरसों के तैल में कपूर मिलाकर मालिश करने से मांस पेशियों की गठिया मिट जाती है।

नाप सरकना या नाभि डिगना—यदि नाप चली जाये तो सरसों के तैल की 2-1 बूंदें डालकर लेट जाये अथवा रुई का फाहा तैल में भिगो कर नाभि पर आवश्यकतानुसार रखने से नाप ठीक हो जाती है। इसके अतिरिक्त कटि-शूल, उन्माद, सिर की पीड़ा, श्वासकास व अनेक वात-व्याधियों में इससे लाभ हो जाता है।

—नाभि पर तैल लगाने के उपरान्त कुछ देर तक कोई ठण्डी वस्तु नहीं सेवन करनी चाहिए और न ठण्डा पेय ही लेना चाहिए।

गैस ट्रबल—वर्त्तमान युग में व्यक्ति के शारीरिक परिश्रम करने, वायु दूषण होने, मानसिक क्लेशों में जीने या अनुचित, अप्राकृतिक खान-पान के कारण पेट में गैस बनने की बीमारी बहुत होने लगी है। इससे छुटकारा पाने के लिए भोजन में संयम बरतने के साथ ही सरसों के तैल की नाभि के चारों ओर पेट पर दाँयीं से बाँयीं ओर मालिश करनी चाहिए।

उरोज-सौंदर्य या स्तनों का उभार—यदि महिला अपने स्तनों पर प्रतिदिन तैल की मालिश करे तो वे उत्तुङ्ग, मोटे उभार-युक्त, पुष्ट तथा स्पृहणीय हो जाते हैं।

मालिश—जाड़े के दिनों में शरीर पर तैल की मालिश करने से त्वचा की रूक्षता मिट जाती है तथा शरीर का वर्ण सुन्दर हो जाता है। पैर के तलवों में तैल की मालिश करने से पैरों का सो जाना तथा शरीर की थकान दूर हो जाती है। निद्रा खूब गहरी आती है। नेत्रों में ठण्डक पड़ती है और उनकी रोशनी बढ़ने लगती है।

मूंगफली (PEANUT)

मूँगफली का तैल जैतून के तैल (Olive Oil) के समान धर्म का होता है। इसमें चिकनाई, शक्कर, प्रोटीन पाई जाती है। यह रस में मधुर, वीर्य में उष्ण, विपाक मधुर, दोषघ्न वातपित्तज होता है। मात्रा में मूँगफली कम खानी चाहिए क्योंकि यह बादी करने वाली, कफकारक, मल शोधक व मल को बाँधने वाली होती है।

मूंगफली का सेवन खाली पेट नहीं करना चाहिए। इसका सेवन कम मात्रा में जाड़े की ऋतु में नियमित रूप से करना चाहिए। दूध व अण्डों के योग से भी अधिक ऊष्मा व प्रोटीन मूंगफली में पायी जाती है। इसकी चिकनाई घी से व इसकी प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती होती है। अतः इसके सेवन से व्यक्ति का मोटापा बढ़ जाता है।

भोजन के साथ, जैसे खिचड़ी, खीर, सब्जी आदि में मूंगफली डालकर सेवन करने से दस्त साफ होता है और स्वास्थ्य बनता है।

कच्ची मूंगफली का सेवन करने से माता के स्तनों में दूध की वृद्धि हो जाती है, अतः जिनका दूध बच्चे के लिए पर्याप्त मात्रा में न उतरता हो उन्हें अवश्य मूंगफली का सेवन करना चाहिए।

राई (Indian Mustard)

अफरा—राई 2-3 ग्राम शक्कर के साथ खिलाकर ऊपर से चूना मिला जल पिला कर साथ ही उदर पर राई का तैल लगा देने से शीघ्र लाभ हो जाता है।

गठिया—राई पानी में पीसकर गठिया के सूजन पर लगा देने से सूजन समाप्त हो जाती है और गठिया के दर्द में आराम मिलता है।

जुकाम—राई में मधु मिलाकर सूंघने व खाने से जुकाम समाप्त हो जाता है।

कफ-ज्वर—जिह्वा पर सफेद मैल की परतें जम जाने, तृषा व क्षुधा के मन्द पड़कर ज्वर आने की स्थिति में राई के 4-5 ग्राम आटे को शहद में सुबह सायं देते रहने से कफ के कारण उत्पन्न ज्वर समाप्त हो जाता है।

दन्तशूल—राई को कुछ गरम जल में मिलाकर कुल्ले कराने से आराम हो जाता है।

उदरशूल व वमन—राई का लेप करने से तुरन्त लाभ होता है।

उदरकृमि—थोड़ा सा राई का आटा गोमूत्र के साथ लेने पर कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

विसूचिका—यदि रोग प्रारम्भ होकर अपनी पहली अवस्था में से ही गुजर रहा हो तो थोड़ी सी राई मीठे के साथ सेवन करना लाभप्रद रहता है।

मिरगी (मृगी)—राई को पीस कर सूंघने से मिरगी-जन्य मूर्च्छा समाप्त हो जाती है।

हैजा—रोगी व्यक्ति की अत्यधिक वमन, दस्त या शिथिलता की स्थि हो तो राई का लेप करना चाहिए। चाहे ये लक्षण हैजा के हों अथव वैसे हीं।

प्रतिश्याय—एक चम्मच राई में थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर जल साथ लेने से रोग मुक्त हुआ जा सकता है।

व्रणकृमि (घाव में कीड़े पड़ना)—यदि घाव मवाद के कारण स गया हो तो उसमें की: पड़ जाते हैं। ऐसी दशा में कीड़े निकाल कर शहद-मिश्रित राई का चूर्ण घाव में भर दें, कृमि मर कर वह ठीक हो जायेगा

रसौली, अर्बुद या गाँठ—किसी कारण से रसौली आदि बढ़ने लगे काली मिर्च व राई मिलाकर पीस लें। इस योग को घृत में मिश्रित कर करने से वृद्धि निश्चित रूप से रुक जाती है।

अर्श—अर्श रोग में कफ प्रधान मस्से हों अर्थात् खुजली चलती देखने में मोटे हों और स्पर्श करने पर दुःख न होकर अच्छा प्रतीत होता तो ऐसे मस्सों पर राई का तैल लगाते रहने से मस्से मुरझाने लगते हैं।

विष-पान—किसी भी प्रकार से शरीर में विष-प्रविष्ट हो जाने यदि वमन कराकर विष का प्रभाव कम करना हो तो राई का चूर्ण पानी साथ देना चाहिए।

सर्प या अफीम आदि के विषैले प्रभाव से आने वाली तन्द्रा को समा करके रोगी को जगाये रखने के लिए छाती, काँख व सांथल आदि स्थानों राई का लेप करें। यह लेप रोगी के जगने या अधिक से अधिक एक घण्टे लगावें। तत्पश्चात् खोलकर तैल या घी चुपड़ दें।

हृदय की शिथिलता—हृदय में कम्पन्न, घबराहट, व्याकुलता अ वेदना की स्थिति में हाथ पैरों पर राई का मर्दन करें। ऐसा करने से परिभ्रमण की गति तीव्र हो जायेगी हृदय की गति में उत्तेजना आ जा और मानसिक उत्साह भी बढ़ेगा।

अंजनी—राई के चूर्ण में घी मिलाकर लगाने से नेत्र के पलकों की फुंसी ठीक हो जाती है।

श्वेत कुष्ठ—राई का पिसा आटा 8 गुने पुराने गौ घृत में मिलाकर चकत्तों के ऊपर कुछ दिनों तक लेप करने से उस स्थान की रक्त-संचरण क्रिया प्रवल हो जाती है, जिससे वे चकत्ते मिटने लगते हैं। इसी प्रकार दाद, पामा आदि पर भी लगाने से लाभ होता है।

मृतक गर्भस्थ शिशु बाहर निकालने के लिए—सगर्भा नारी को 3-4 ग्राम राई में थोड़ी-सी पिसी हुई हींग मिलाकर शराव या कांजी में मिलाकर पिला देने से शिशु बाहर निकल जायेगा।

कांच या कांटा लगना—राई को मधु में मिलाकर कांटा, कांच या अन्य किसी धातु-कण के लगे स्थान पर लेप कर देने से वह ऊपर की ओर आ जाता है, जिसे आसानी से बाहर खींचा जा सकता है।

गर्भाशय की वेदना—किसी कारण से कष्ट, शूल या दर्द प्रतीत हो रहा हो तो कमर पर या नाभि के नीचे राई की पुल्टिश का प्रयोग बार-बार करना चाहिए।

स्वर-बन्धता—हिस्टीरिया व्याधि में बोलने की शक्ति नष्ट हो गई हो तो कण्ठ में स्वर-यंत्र पर उग्रता पहुंचाने के लिए राई का लेप करना लाभप्रद रहता है।

—यदि स्वर-यंत्र का प्रदाह हो और उस स्थान पर दबाने से कष्ट होता हो तो लेप नहीं लगाना चाहिए।

गंजापन—राई के हिम (या फांट) से सिर धोते रहने से फिर से बाल उगने प्रारम्भ हो जाते हैं।

—इससे सिर के जुयें, छोटे कृमि मर जाते हैं तथा पूय वाली अथवा सामान्य छोटी-छोटी फुन्सियां ठीक हो जाती हैं।

मासिक धर्म विकार—मासिक स्राव कम होने की स्थिति में टब में भरे गुन-गुने गरम जल में पिसी राई मिलाकर रोगिणी को एक घण्टे कमर तक डुबोकर उस टब में बैठाकर Hip Bath (हिप बाथ) करायें। ऐसा कराने से आवश्यक परिमाण में स्राव बिना कष्ट के ही हो जायेगा।

राई का लेप—जिन रोगों के साथ सूजन हो या जिन रोगों में शरीर में अन्तर्दाह हो, ऐसे रोगों में राई का लेप बहुत उपयोगी रहता है। श्वास-नलिका की सूजन, फुफ्फुस की सूजन, फुफ्फुसकोष, यकृत-कोष, वीज-कोषों की सूजन या मस्तिष्क रोगों की सूजन इत्यादि में राई का लेपन होता है।

हृदय-दौर्बल्य—पर हृदय व हाथ-पैरों पर तथा ज्वर के अन्दर के भ्रम को दूर करने को लालट पर राई लेप किया जाता है। इसी प्रकार हैजा या वैसे ही होने वाले वमन, दस्त या अङ्ग-शैथिल्य में भी यह हितकर सिद्ध हुआ है।

लेप विधि—राई को ठण्डे जल में पीस कर मलमल आदि किसी पतले कपड़े पर फैला दें। पश्चात् कपड़े की ओर से उसे लेप करने वाले स्थान पर लगायें। यदि लेप की ओर से राई रोगी स्थान पर लग जाये तो फुंसियां होने का भय रहता है। यह लेप 10-15 मिनट से अधिक न लगायें। यदि त्वचा पर फुंसियाँ पड़ गई हों तो तैल, घृतादि लगादें, भयभीत होने की कोई बात नहीं हैं।

अलसी या तीसी (LINSEED)

बद या अन्य व्रण-ग्रन्थि—जल के साथ अलसी पीस और जरा गर्म कर पुल्टिस बाँधने से कच्चा का घाव शीघ्र ही पक जाता है। जब कुछ गीली रहे, तभी उसे बदल कर दूसरी बाँध देनी चाहिए।

श्वास-कास—(1) अलसी के दाने कूट छान जल में उबाल लें। तत्पश्चात् उसमें मिश्री पिसी 20 ग्राम (जाड़े की ऋतु में शहद) मिला, सेवन कराते रहने से श्वास-कास में लाभ होता है।

(2) अलसी के साबुत दाने 5 ग्राम चाँदी (चाँदीकी न होने पर काँच) की कटोरी में 40 ग्राम जल में भिगोकर, ढँककर 12 घण्टे के लिए रख दें, यह जल छान कर पीवें। यह जल सुवह का सायं और सायं का सुवह 12 घण्टे के अन्तर से लेने पर श्वासग्रस्त रोगी की पीड़ा शान्त हो जाती है, किन्तु खान-पान सम्बन्धी परहेज आवश्यक हैं।

वीर्य विकार—अलसी-वीज के चूर्ण में समान खाँड व आधी मात्रा में

देशी घी मिलाकर, दिन में 3 बार एक-एक चम्मच सेवन करते रहने से शरीर बलिष्ठ बनता है, स्वाभाविक कोष्टबद्धता दूर हो जाती है, शुक्रमेह नष्ट होकर वीर्य गाढ़ा हो जाता है तथा समस्त वीर्य सम्बन्धी विकार मिटकर वह पूर्णतः सन्तानोत्पत्ति के योग्य हो जाता है।

हैजा—अलसी के दानों का चूर्ण 5-6 ग्राम लेकर उसमें 50 ग्राम गरम पानी मिला, ठण्डाकर 3 बार पिलावें। इस प्रकार बार-बार पिलाने से हैजे में लाभ होता है।

कफ खाँसी—अलसी के दानों को धीमी-धीमी अग्नि के ऊपर तवा रख कर गन्ध आने तक भूनकर समान मिश्री मिला-पीस कर रख लें। 10 से 20 ग्राम की मात्रा में गरम जल से यह चूर्ण कुछ दिनों तक दानों समय लेने से कफ परिपक्व होकर सरलता से निकल जाता है और जुकाम में भी आराम हो जाता है।

—कफवात-जन्य विकारों में काली मिर्च पिसी व शहद भी आवश्यकतानुसार मिला, गोली बनाकर रख लें। इन गोलियों के प्रातः सायं सेवन करने से वायु व कफज समस्त विकारों में लाभ होता है। गोली खाने के बाद एक घण्टे तक जल नहीं पीना चाहिए।

अनिद्रा—अलसी तथा रेंडी का शुद्ध तैल सममात्रा में मिश्रित कर काँसे की थाली में काँसे के ही पात्र से भली प्रकार घोटकर नेत्रों में अंजन करने,से अनिद्रा दूर हो जाती है, उत्तम सुखद नींद आती है।

सोयाबीन

सोयाबीन कलियुग का कल्पतरु है। इसके दूध, दही, चाय, बिस्कुट, मुरब्बे, पूड़ी पकौड़ी, पापड़, मक्खन, तैल, घी, आटा, दाल, सब्जी, खिचड़ी आदि सैकड़ों खाद्य पदार्थ बनते हैं। इसका किसी भी रूप में सेवन किया जाये, यह सभी खाद्य-पदार्थों—शाकवर्गीय या मांसवर्गीय—से पौष्टिकता में आगे हैं।

यदि कोई यह जिज्ञासा करे कि वह कौन-सा खाद्य-पदार्थ है जो खाद्य के साथ-साथ रोगों की अव्यर्थ औषधि भी है तो उसका समाधान सोयाबीन

बताकर किया जा सकता है। क्योंकि मानव-स्वास्थ्य की रक्षा और वृद्धि करने के अतिरिक्त सोयावीन में औषधियोंके गुण भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

सोयावीन में फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में होने के कारण यह मस्तिष्क तथा ज्ञानतन्तुओं की व्याधियों, यथा—हिस्टीरिया, सूखा रोग, मिरगी, स्मरणशक्ति की क्षीणता, फेफड़ों की बीमारियों में उत्तम पथ्य का काम करता है।

सोयावीन के आटे में लेसिथिन नामक पदार्थ होता है जो टी. बी. (तपैदिक) व ज्ञान-तन्तुओं की बीमारियों में लाभ पहुंचाता है।

सोयावीन की प्रोटीन में न्युक्लियो प्रोटीन नहीं होता, जिससे यूरिक एसिड बनती है, जो शरीर में वात-व्याधि, गठिया आदि पैदा करती है। यह मांस में होने से मांसाहारियों को प्रायः गठिया के दर्द का सामना करना पड़ता है।

सोयावीन के सेवन से शरीर में क्षार की मात्रा बढ़ती व अम्ल की कम होने से अम्लता से बढ़ने वाले रोग नहीं होते।

सोयावीन में कार्बोहाइड्रेट तथा स्टार्च की मात्रा स्वल्प होने से यह डायबिटीज के रोगियों को पथ्यरूप में दिया जाता है।

वस्तुतः हम सोयावीन के सेवन से भोजन में पौष्टिक तत्वों की कमी के कारण होने वाली अनेक व्याधियों से बच सकते हैं, साथ ही सोयावीन के समुचित प्रयोग से रक्तहीनता, हृदय-रोग स्नायुदौर्बल्य, डायबिटीज, मलेरिया, वातरोग, जिगर की खराबी आदि सभी प्रकार के रोग आश्चर्यजनक ढंग से ठीक हो जाते हैं।

—:o:—

2 शाक-सब्जी द्वारा चिकित्सा

अरवी

जलना—जले हुए स्थान पर अरवी पीस कर लगाने से फफोले नहीं पड़ते और जलन भी समाप्त हो जाती है।

ततैया, बर्र का काटना—दंशित स्थान पर अरवी काट कर घिस कर लगा देनी चाहिए। इससे विष कम हो जायेगा और शोथ भी कम हो जायेगी।

गंजापन—अरवी (घुइयां काली) के रस का कुछ दिनों तक नियमित सिर पर मर्दन करने से केशों का गिरना रुक जाता है तथा नये केश भी उग आते हैं।

रक्तार्श (खूनी बवासीर)—अरवी का रस कुछ दिन तक पिलाना हितकर रहता है।

वातगुल्म—अरवी के पौधे के डण्ठल को पत्तों सहित वाष्प पर उबाल कर रस निचोड़ कर उसमें ताजा घृत मिला 3-4 दिन तक पिलाते रहने से वातगुल्म में लाभ होता है।

हृदय रोग—बड़ी इलायची, कालीमिर्च काला जीरा, अंदरक आदि से तैयार अरवी की सब्जी कुछ दिनों तक नियमित सेवन करते रहने से हृदय-दौर्बल्य, रक्ताल्पता व अन्य हृदय रोग जाते रहते हैं।

सूखी खाँसी—सूखी खाँसी में अरवी की सब्जी खाने से कफ पतला होकर बाहर निकल जाता है।

अरबी कफ-वर्द्धक, दुष्पाच्य, शक्तिदायक, न तो गर्म और न ठण्डी प्रकृति की होती है। रूक्ष व गरम प्रकृति वाले व्यक्तियों को यह शीघ्र पचकर क्षुधा को बढ़ाती है तथा रक्त पित्तहारी और हृदयगत कफ का नाश करती है।

अदरक (GINGER)

अपस्मार (वात गुल्म)—गला रुँध कर आवाज न निकलने पर, वेहोशी, दांत भिचजाना, पीड़ा आदि की स्थिति में 25 ग्राम अदरख का रस निकाल कर कुछ गरम करके रोगी व्यक्ति को पिलाना चाहिए।

जलोदर—पेट में पानी भर जाने पर अदरक के 10 ग्राम रस में पुराना गुड़ 20 ग्राम की मात्रा में प्रातः—सायं कुछ दिनों तक नियमित लेने से जलोदर रोग समाप्त हो जाता है। किन्तु पथ्य में रोगी को केवल बकरी का दूध देना चाहिए।

स्वरभंग—अदरक में छेद करके उसमें 1 रत्ती हींग रखकर कपड़े में लपेट कर भूभल में भून लें। गन्ध आने पर चने के आकार की गोलियां बनाकर धीरे-धीरे चूसते रहें।

जुकाम—यदि जाड़े की ऋतु में भयंकर जुकाम हो रहा हो, जिसके कारण गला भी रुँध गया हो तो अदरख का रस 10 ग्राम में समान शहद मिला, गरम कर रोगी को दिन में 2-3 बार दें, लाभ होगा।

वमन—होने की स्थिति में अदरक के रस में सममात्रा में प्याज का रस मिलाकर पिलाना चाहिए।

हैजा—अदरक के रस में अर्कमूल व कालीमिर्च पीसकर गोलियां बनाकर सेवन करना लाभकर रहता है।

ज्वर—तीव्र ज्वर की स्थिति में अदरक के रस में समान मधु मिलाकर चटाना चाहिए।

बहुमूत्र—अदरख के रस में मिश्री मिलाकर सेवन कराने से बहुमूत्र में लाभ होता है। (2) हृदय-शूल या छाती की पीड़ा भी शान्त होती है।

अपच—भोजन के उपरान्त अदरक व नीबू के रस में सैंधा नमक मिलाकर प्रातः सायं पीते रहने से अपच दूर हो जाती है और भूख खूब लगती है।

कान का दर्द—अदरक का रस गरम करके कान में डालने से कान का दर्द तुरन्त समाप्त हो जाता है।

दन्तशूल—दाँतों का दर्द होते समय अदरक के टुकड़े दांतों के बीच में दबाकर रखने से दाँतों का दर्द समाप्त हो जाता है।

सन्निपातिक ज्वर—अदरक के रस में त्रिकुटा व सैंधा नमक मिलाकर देने से गले में कफ घिरा हुआ निकल जाता है, जिससे रोगी को आराम मिल जाता है।

न्यूमोनिया—अदरक के रस में 2-1 वर्ष पुराने घृत व कपूर मिलाकर गरम करके लेप करना तत्कालिक लाभ करता है।

अम्लपित्त—अदरक के रस 5 ग्राम में अनार का रस 5 ग्राम मिलाकर देने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है।

अजीर्ण—कुछ दिनों तक अदरख का रस सेवन करते रहने से अजीर्ण में लाभ होता है और भूख खुलकर लगने लगती है।

नेत्ररोग—अदरख को जलाकर उसकी राख बारीक पीसकर रख लें। यह राख नेत्राञ्जन करने से नेत्रों में ढलका जाना, जाला पड़ना आदि रोग दूर हो जाते हैं।

सन्निपात—सन्निपात के कारण जब शरीर एकदम ठण्डा पड़ जाये तब अदरख के रस में थोड़ा सा लहसुन का रस मिलाकर रोगी-शरीर पर मर्दन करने से उसमें फिर से गर्मी लौट आने की सम्भावना रहती है।

गृध्रसी, जंघा, कटि-वेदना—की स्थिति में अदरक के रस में शुद्ध ताजा घृत मिलाकर पीना हितकर रहता है।

गैसट्रबल, मंदाग्नि—कटी हुई अदरक में नमक छिड़क कर दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी खाते रहने से अपान-वायु निकलती है। शरीर का भारीपन समाप्त होता है, चित प्रसन्न होता है और क्षुधा में वृद्धि हो जाती हैं।

सिर दर्द—सिर में दर्द या शरीर के सन्धि-स्थलों में किसी भी कारण से पीड़ा होने की स्थिति में अदरक के रस में सेंधा नमक या हींग मिलाकर मालिश करना चाहिए।

नाप जाना, नाभि हटना और अतिसार—अदरख के रस में कपड़ा भिगो-भिगो कर नाभि पर प्रति 15 मिनट बाद बदलते हुए रखें। अतिसार रुक जाता है और नाभि यथा-स्थान बैठ जाती है।

आधाशीशी का दर्द—रोगी व्यक्ति को चारपाई पर कुछ नीचा सिर करके सीधा लिटा दें। तत्पश्चात् जिधर के हिस्से में दर्द हो उधर के नासा-छिद्र में अदरक का रस, मधु व जल समान मात्रा में मिलाकर 2-3 बूंदें टपकायें। 3-4 बार ऐसा करने से लाभ हो जायेगा, दवा, मस्तिष्क में अवश्य पहुंच जानी चाहिए।

प्रतिश्याय (जुकाम)—अदरक 5 ग्राम, मिश्री 10 ग्राम, काली मिर्च 8-10 नग-इनका 200 ग्राम जल में क्वाथ कर चतुर्थांश शेष रहने पर पीवें।

अण्ड वृद्धि—वायु विकार के कारण यदि अण्डकोष बढ़ जायें तो अदरक के रस में शहद मिलाकर प्रतिदिन लगभग 40 दिन तक सेवन करें।

सावधानी—(1) पाण्डु रोग, कुष्ठ, रक्तपित्त, ज्वर, मूत्रकृच्छ व्रणशोथ, पित्त या उष्ण प्रकृति वालों को, ग्रीष्म या शीत ऋतु में विना किसी आवश्यकता के इसका सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसी दशा व समय में इसके सेवन से पित्त का प्रकोप तथा कफ का नाश होकर शरीर को हानि होने का भय रहता है सैंधा नमक व नीबू के रस के साथ सेवन करने से इसमें गुण बढ़ जाते हैं अतः हानि का भय कम हो जाता है।

(2) अदरक गीली मिट्टी में दबाकर रखने के वह बहुत लम्बे समय तक ताजा बनी रहती हैं।

(3) अदरक व सौंठ के गुण-धर्म बहुत कुछ समान मात्रा में होते हैं।

आलू (POTATO)

आलू में आयरन (लोहा) होता है जिससे शरीर को आवश्यक सभी खनिज तत्त्व प्राप्त होते हैं। इसमें प्राप्त विटामिन 'ए' से रक्त में लालिमा बढ़ती है जिससे नेत्र कर्ण, गला, नासिका फैफड़े आदि की सुरक्षा बढ़ जाती है। इसके विटामिन 'बी' से नाड़ी-जाल (नर्वस सिस्टम) को लाभ पहुंचता है तथा 'सी' द्वारा रक्त-रंजन, त्वचा की कोमलता व दाँतों को मजबूती बढ़ती

है। आलू में शरीर की रक्षा के लिए कार्बोहाइड्रेट अच्छे परिमाग में होता है। इसमें शर्करा कम मात्रा में पायी जाती है अतः वह हानि नहीं करती। आलू का सेवन करने वालों की रक्त-वाहिनियाँ बड़ी आयु तक लचकदार बनी रहती है तथा कठोर नहीं होने पाती। अतः दीर्घजीवन पाने के लिए उचित मात्रा में, उत्तम विधि से आलू का सेवन करना चाहिए।

(1) तलने से आलू के अनेक गुण समाप्त हो जाते हैं। आलू भून अथवा उबाल कर खाना लाभदायक रहता है।

(2) आलू के छिलके के समीप का भाग अधिक विटामिन युक्त होता है जिसे प्रायः उबले आलू छीलते समय फैंक दिया जाता है क्योंकि अधिक छिलने के साथ चिपक आता है।

(3) अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी आदि व्याधियों में आलू का सेवन हानिकारक है क्योंकि आलू में पाये जाने वाले कई पदार्थ छोटी आतों में नहीं जीर्ण हो पाते।

(4) पुरानी कोष्ठ-वद्धता में अधिक आलू खाने से मल सूख जाता है। इसी प्रकार पित्त विकार में भी इसका परिणाम सुखदायी नहीं है।

(5) सूजाक, उपदंश, मूत्राघात आदि व्याधियों में आलू के सेवन के उपरान्त बुरा परिणाम ही प्राप्त हुआ है। अधिक आलुओं के सेवन से मूत्र-नली में चिलकन व दाह पैदा हो जाती है।

नेत्र रोग कच्चे आलू को साफ पत्थर के टुकड़े पर घिसकर 2-3 माह तक नेत्रों में काजल की भांति लगाने से 4-5 वर्ष पुरानी फुली या जाला नष्ट हो जाते हैं।

आग से जलना—जले हुए स्थान पर फफोला पड़ने से पूर्व ही कच्चा आलू पत्थर पर बारीक पीसकर लेपकर देने से दाहकता शान्त हो जायेगी, फफोला नहीं पड़ेगा और रोगी स्थान शीघ्र ठीक हो जायेगा।

स्कर्वी—दांतों की हड्डियां सूज गई हों और मसूड़ों से रक्त निकलता हो तो भुने आलूओं का सेवन करें अथवा छिलके सहित आलू का पतला शाक या सूप बनाकर खाना चाहिए।

बेरी-बेरी—कच्चा आलू चबाकर उसका रस ग्रहण करने अथवा आलू कूट पीसकर उसका रस निचोड़ कर एक-एक चम्मच की मात्रा में पिलाते रहने से नाड़ियों की क्षीणता दूर होने लगती है और रोगी पुनः शक्ति प्राप्ति कर चलने योग्य हो जाता है।

कटि-वेदना—कच्चे आलू की पुल्टिस बनाकर कमर पर लगानी चाहिए।

विसर्प (Erysipelas)—त्वचा पर पड़ने वाली लाल-लाल फुन्सियों को विसर्प कहते हैं, उन पर तथा घुटने (Knee) या अन्य सन्धि-स्थलों की शोथ (सूजन) या चोट लगने से नसें नीली पड़ जाने पर कच्चे आलू पीसकर रोगी स्थान पर लेप करना चाहिए।

रक्तपित्त—कृशाङ्गता, दौर्बल्य, शक्तिहीनता, परिश्रम करने की इच्छा न होना, जल्दी श्वास फूलजाना, त्वचा में खुश्की, लाल-लाल चकत्ते पड़ना, हृदय-शूल आदि, विटामिन 'सी' की कमी से होने वाले समस्त रोगों में आलू का सेवन हितकर रहता है।

हृदय की जलन (Heart Burn)—कच्चे आलू का रस रोग की दशानुसार नियमित रूप से पीने से हृदय में ठण्डक पड़ जाती है।

बच्चों की शक्ति बढ़ाने के लिए—(1) मोटे, साफ, कच्चे, छिलके सहित आलू बारीक काट या कट्टूकस से कस कर, मन्दाग्नि पर भूनकर इसका चूर्ण सा करके शीशी में भरकर रख लें। इस चूर्ण को दूध की मलाई के साथ या दूध में चाय के समान मिलाकर थोड़ी मात्रा में देते रहने से बच्चे शीघ्र ही पुष्ट व मोटे हो जाते हैं।

(2) दूध पीते शिशु या बड़े बच्चों को कच्चे आलू का रस, या मधु मिला रस देने से वे बलवान व मोटे हो जाते हैं। रस निकालने के लिए छिलके सहित कच्चे, बड़े आलू साफ धोकर कट्टूकस से कसकर कपड़े में से निचोड़ कर निथार लें।

वेदन, वात, शोथ—आलू के पत्ते व बेल को कुचलकर मटकी में भर थोड़ा-सा जल मिला, मटकी का मुख बन्द कर अग्नि पर पकायें। जब मटकी

का जल उबलने लगे तब वेदना युक्त या शोथ-स्थान पर इसका बफरा देने से शीघ्र लाभ हो जाता है।

आमाशयगत शल्य निष्कासन हेतु—कीलें आदि वस्तुएँ आमाशय में जाने पर शल्यग्रस्त रोगी को केवल आलू ही खाने को दिये जाने चाहिए। साथ में अन्य कोई खाद्य वस्तु नहीं दें। आलू का व्यजन चाहे जो बनाकर दिया जा सकता है। उपचार प्रारम्भ कर के रोगी व्यक्ति को सीधी करवट लिटायें। इस उपचार से शल्य आगे सरकता हुआ 8-10 दिन में बाहर निकल आयेगा।

आँवला

ताजा आँवले का फल—कसैला, किंचित् अम्ल, कटु, शीतल, मधुर, सुपाच्य, रूक्ष, वात-पित्त-कफ (त्रिदोष) नाशक केशों को हितकर, दस्तावर तथा अरुचि, प्रमेह, दाहकता, प्यास, विषज्मवर, अफरा, भ्रम, मूत्रकृच्छ्र, काम, थकान, जी मिचलाना, शोथ, मेदवृद्धि, कब्ज, कुष्ठादि रक्तविकार, रक्तपित्तादि पित्त-प्रकोप जन्य व्याधि (फुन्सी, खुजली, जलन, कुष्ठ, वातरक्त, नासूरआदि और जराव्याधि नाशक रसायन है। यह वीर्य जनक एवं वीर्यदोष-वीर्य की गर्मी, वीर्यालय की कमजोरी-आदि नाशक है।

आँवले का उपयोग—अवलेह, शर्बत, तैल आसव, मुरब्बा, अचार, चटनी, सब्जी आदि विविध रूपों में हरे ताजा एवं सूखे दोनों रूपों में किया जाता है। यहाँ केवल हरे आँवलों के सम्बन्ध में निदान प्रस्तुत किया जा रहा है। सूखे आँवलों का वर्णन 'मसालों द्वारा चिकित्सा' खण्ड में किया गया है। फिर भी दोनों प्रकार के आँवलों के गुण-धर्म व उपयोग बहुत कुछ समान मिलते हैं।

प्रसूति विकार एवं वात प्रधान रोगों में आँवले का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

पेशाब में जलन होना—हरे आँवले का रस 50 ग्राम, शहद 20 ग्राम दोनों को मिलाकर एक मात्रा तैयार करें। दिन में 2 बार लेने से मूत्र पर्याप्त होगा और मूत्र-मार्ग की जलन समाप्त हो जायेगी।

कृमि पड़ना—खान-पान की गड़बड़ी के कारण यदि पेट में कीड़े (Worms) पड़ गये हों तो थोड़ा-थोड़ा आँवले का रस एक सप्ताह तक पीने से वे समाप्त हो जाते हैं।

कट जाना—किसी कारण शरीर का कोई अङ्ग कट जाये और उससे रुधिर स्रवित होने लगे तो आँवले का ताजा रस लगा देने से रक्तस्राव बन्द हो जायेगा और रोगी स्थान शीघ्र ठीक हो जायेगा।

विष-अफीम—आँवले की ताजा पत्तियाँ 100 ग्राम को जल 500 ग्राम में उबाल, छानकर पिलाने से शरीर में अधिक दिनों से रमा हुआ अफीम का विष भी शान्त हो जाता है।

मुख, नाक, गुदा या रक्तगत ऊष्मा के कारण रक्तस्राव—होने पर ताजा आँवले के रस में मधु मिलाकर रोगी व्यक्ति को पिलाना चाहिए।

नकसीर—ताजा आँवले के निथरे हुए रस की 3-4 बूँदें रोगी के नासाछिद्रों में डालें तथा इसी प्रकार प्रति 15-20 मिनट बाद नस्य देकर ऊपर को चढ़ाने को कहें, नकसीर बन्द हो जायेगी। साथ ही आँवले को घी में भूनकर छाछ (मठ्ठा) या काँजी में पीस कर मस्तिष्क पर लेप कर देने से लाभ शीघ्र होगा।

बहुमूत्र—आँवले के पत्तों के रस 200 ग्राम में दारु हल्दी घिसकर और मिलाकर पिलाने से बहुमूत्र-व्याधि में आशातीत लाभ हो जाता है।

मूर्च्छा—पित्त की विकृति के कारण हुई मूर्च्छा में आँवले के रस की आधी मात्रा में गो-घृत मिलाकर थोड़ा-थोड़ा दिन में कई बार देकर ऊपर से गौदुग्ध पिला देना चाहिए। कुछ दिनों के इस प्रयोग से मूर्च्छा रोग सदैव के लिए दूर हो जायेगा।

पाण्डु रोग, रक्ताल्पता—जीर्ण ज्वरादि से उत्पन्न पाण्डुरोग के निवारण के लिए ताजे आँवले के रस में गन्ने (ईख) का ताजा रस व थोड़ा सा मधु मिलाकर पीना चाहिए।

मिरगी या अपस्मार—ताजे आँवले के 4 किलो रस में मुलेठी ... ग्राम तथा गोघृत 250 ग्राम मिला मंदाग्नि पर पका कर घृत सिद्ध कर लें। इस घृत के सेवन से मिरगी में लाभ हो जाता है।

अम्लपित्त, रक्तपित्त, हृदय की धड़कन, वातगुल्म, दाह—ताजा आँवले का कपड़े से छना हुआ रस 25 ग्राम में सममात्रा में मधु मिला (यह एक मात्रा है) प्रातः सायं पिलाने से उक्त सभी व्याधियों में आशातीत लाभ होता है।

—आँवला के रस या चूर्ण का कोई भी प्रयोग मिट्टी, पत्थर अथवा काँच के पात्र में रखकर ही सेवन करना चाहिए, किसी अन्य धातु के पात्र में नहीं।

नेत्रों की लाली—(1) ताजे आँवलों के रस को कलईदार पात्र में डालकर पकावें। गाढ़ा होने पर लम्बी-लम्बी गोलियाँ बनाकर रख लें। इसे पानी में घिसकर सलाई से लगाते रहने नेत्रों की लालिमा दूर हो जाती है।

(2) आँख आना या नेत्राभिष्यन्द रोग की प्रारम्भिक अवस्था में सुपक्व ताजा आँवले की बूंद आँखों में टपकाते रहने से नेत्रों की जलन, दाहकता, पीड़ा व लालिमा दूर हो जाती है।

दाँत निकलना—बच्चों के दाँत निकलते समय आँवले का रस मसूढ़ों पर मलने से वे आराम से, बिना कष्ट निकल आते हैं।

हिचकी, वमन तृषा, उबकाई—(1) आँवले के रस में शक्कर या मधु मिलाकर देने से पित्तजन्य वमन, हिचकी आदि बन्द हो जाती हैं।

(2) किसी भी कारण से पित्त प्रकोप होकर भ्रम, नेत्रों में धुंधलका छाने लगे तो आँवले के रस 20 ग्राम में समान मात्रा में मिश्री मिलाकर पिलानी चाहिए।

केश श्वेत हो जाना—ताजे आँवले उबाल, मथ, रस छानकर बचे गूदे में चतुर्थांश घी मिलाकर भून लें। भली प्रकार भुन जाने पर उसमें समान मात्रा में कुटी हुई मिश्री मिलाकर किसी कलईदार पात्र या अमृतवान में भर रखें। मात्रा 20-20 ग्राम सुबह-शाम मधु के साथ सेवन करें ऊपर से गोदुग्ध पिया करें। शरीर पुष्ट होकर असमय में पके हुए (श्वेत) बाल-काले-चिकने हो जायेंगे। यह बाजीकरण परमोत्तम रसायन है।

प्रमेह—आलस्य, अरुचि, तालु-कण्ठ या दाँतों में मलिनता, हाथ-पैरों

में जलन, स्वादहीनता, पेशाव का कभी कम, कभी अधिक होना, जलन सहित तथा धातु मिश्रित होना आदि प्रमेह के अनेक लक्षण प्रकट होते हैं। इसमें—

आँवले का ताजा रस 20 ग्राम, हल्दी बारीक पिसी डेढ़ माशा और शहद 20 ग्राम की एक मात्रा प्रातः सायं देते रहने से पेशाव नियम-विरुद्ध होना (कभी कम, कभी अधिक, दाहयुक्त) कण्ठ सूखना, धातु-स्राव हाथ-पैरों की जलन आदि विकार मिट जाते हैं।

इमली

वीर्य पुष्टिकर योग—इमली के बीज दूध में कुछ पकाकर छिलका उतार कर सफेद गिरी सिल पर बारीक पीसकर घी में भून और सममात्रा में मिश्री मिलाकर रख लें। मात्रा 5-5 ग्राम प्रातः सायं दूध के साथ सेवन से वीर्य पुष्ट हो जाता है। बल और स्तम्भनशक्ति बढ़ती है तथा स्वप्न-प्रमेह नष्ट होता है।

शराब, भाँग का नशा—(1) समाप्त करने के लिए पकी इमली का गूदा जल में भिगो, मथ-छानकर उसमें थोड़ा गुड़ मिलाकर पिलाना चाहिए।

(2) इमली के गूदे के पानी से वमन, पीलिया, प्लेग, गर्मी के ज्वर में भी लाभ होता है।

(3) हृदय की जलन या दाहकता को शान्त करने के लिए पकी इमली के रस (गूदे मिले जल) में मिश्री मिलाकर पिलानी चाहिए।

लू लगना—पकी हुई इमली के गूदे को हाथ और पैरों के तलावों पर लगाने से लू का प्रभाव समाप्त हो जाता है।

—यदि इस गूदे का गाढ़ा घोल बालों से रहित सिर पर लगा दें तो लू के प्रभाव से उत्पन्न बेहोशी दूर हो जाती है।

चोट, मोच लगना—इमली की ताजा पत्तियाँ उबाल, मोच या चोट के अंग को उसी उबले पानी से सेकें तथा धीरे-धीरे उस स्थान को उँगलियों से सहलायें ताकि एकत्रित जमा हुआ रक्त इधर-उधर हो जाये।

गले की सूजन—इमली 10 ग्राम को 1 किलो जल में अधऔटा (आधा जला कर) छान उसमें थोड़ा गुलाबजल मिला रोगी को गरारे या कुल्ले करावें।

खाँसी—टी. वी. या क्षय की खाँसी, जब कफ में थोड़ा रक्त आता है, इमली के बीजों को तवे पर सेंक, ऊपर से छिलके निकाल, कपड़छन चूर्ण करके रख लें, मात्रा 3 ग्राम तक घृत व मधु के साथ दिन में 3-4 बार चाटने से शीघ्र ही खाँसी का वेग कम होने लगता है। कफ सरलता से निकलने लगता और रक्तस्राव व पीला कफ गिरना भी समाप्त हो जाता है।

बहुमूत्र या महिलाओं का सोमरोग—इमली का गूदा 5 ग्राम रात को थोड़े से जल में भिगोकर दूसरे दिन प्रातः उसके छिलके निकाल, दूध के साथ पीस छान कर रोगिणी को पिला दें। यह प्रयोग स्त्री-पुरुष दोनों को हितकारी है। मूत्र-धारक शक्ति क्षीण हो गई, मूत्रोत्पत्ति आवश्यकता से अधिक होती हो या मूत्रविकार के कारण शरीर क्षीण होकर हड्डियाँ निकल आई हों तो यह प्रयोग अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगा।

फोतों (अण्डकोषों) में जल भरना—इमली की ताजा पत्तियाँ 20-25 ग्राम गोमूत्र में औटायें, एक बार मूत्र जल जाने पर पुनः गो मूत्र डाल पकायें। तत्पश्चात् गरम-गरम पत्तियों को निकाल किसी अण्डी या बट के पत्ते पर रख सुहाता-सुहाता अण्डकोष पर बाँध कपड़े की पट्टी और ऊपर से लँगोट कस दें, सभी पानी निकल जाने पर अण्डकोष पूर्ववत् मुलायम हो जायेंगे।

पाण्डु रोग—इमली के वृक्ष की जली हुई छाल की भस्म 10 ग्राम बकरी के मूत्र में प्रतिदिन सेवन कराने से पाण्डुरोग जाता रहता है।

आग से जल जाना—उक्त छाल की भस्म गोघृत में मिलाकर लगाने से जलने से पड़े छाले का घाव ठीक हो जाता है।

पित्तज-ज्वर—इमली 20 ग्राम रात भर 100 ग्राम जल में भिगोकर प्रथम उसके निथरे हुए जल को छानकर उसमें थोड़ा बूरा मिला प्रथम 4-5 ग्राम ईसबगोल की फंकी (मात्रा) लेकर ऊपर से पीने से शीघ्र लाभ हो जाता है।

सर्प, बिच्छू आदि का विष—इमली के बीजों (चीयाँ) को पत्थर पर थोड़े से जल के साथ घिसकर रख लें। दशित स्थान पर चाकू आदि से क्षत करके 1 या 2 बीज चिपका दें। वे चिपककर विष चूसने लगेंगे। जब गिर

पड़ें तो दूसरे बीज चिपकादें। विष रहने तक बीज बदलते रहें। तत्
उन्हें जमीन में गाड़ दें।

करेला

गले की शोथ—सूखे हुए करेला को सिरके में पीसकर रोगी स्था
गरम-गरम करके लेप करें।

डायबिटीज—ताजा फलों का रस 15-20 ग्राम तथा करे
सब्जी प्रतिदिन सेवन करते रहने से मूत्र मार्ग से शर्करा आनी कम हो
है और कुछ दिनोपरान्त ही मधुमेह व्याधि से छुटकारा पाया जा सकता
अथवा—करेला के टुकड़ों को छाया में सुखा कर महीन चूर्ण बनाकर रख
मात्रा 3 से 6 माशे तक मधु या पानी के साथ सेवन करते रहने से
डायबिटीज में क्रमशः लाभ होने लगता है। यह प्रयोग रक्त-विकार,
खुजली, विचर्चिका आदि को भी नष्ट कर देता है।

पीलिया (Jaundice)—के रोग में करेला को पानी में बारीक
कर दिन में दो बार सुबह-साय पिलाते रहें।

सन्धिवात, गठिया रोग—करेला का रस गरम करके लेप करें
सब्जी का प्रयोग खाने में करने से सन्धि-स्थलों का दर्द दूर हो जाता है।

फोड़ों की सूजन या उष्णता—पर भी करेला के रस का
हितकर है।

गर्भ-धारण न होना—रमणी महिला को करेला का रस पिलाते
से गर्भ-स्थिति नहीं हो पाती।

नेत्रों में फूली, माड़ा पड़ना—करेला के ताजा रस में काली
घिसकर अंजन करने से नेत्रों का फूला व माड़ा समाप्त हो जाता है।
इस प्रयोग को करने से नेत्रों में जलन बहुत होती है।

लिवर (यकृत) की गड़बड़ी—खान-पान की अतिशयता, अनि
आदि के कारण प्रायः बच्चों की पाचनक्रिया मन्द पकड़कर यकृत की
हो जाती है। उन्हें 1-1 चम्मच करेला का रस पिलाते रहने से यकृत
कार्यरत रहता है और बच्चों को भूख भी खूब लगती है। शरीर में

रहती है, कब्ज मिटती है और यदि पेट में कीड़े पैदा हो गये हों तो वे भी समाप्त हो जाते हैं।

मुखपाक या छाले—करेला के रस में थोड़ी-सी चाक की मिट्टी और थोड़ी-सी शर्करा मिलाकर रोगी को चटाते रहने से छाले ठीक हो जाते हैं।

खूनी बवासीर—करेला के रस में मीठा (शर्करा) मिलाकर रोग-दशानुसार 1-1 चम्मच 2-3 बार दिन में पिलाते रहने से बवासीर से खून निकलना रुक जाता है और वह ठीक होने लगता है।

कामला—ताजा करेला के फल को पानी में पीस-छानकर रोगी को पिलाने से उसे कुछ दस्त हो जायेंगे, जिससे आराम मिलेगा।

स्तम्भन शक्ति बर्द्धक योग—करेला के फल व पत्तियों के रस को अग्नि पर पकाकर गाढ़ा कर 3-3 माशे की गोलियाँ तैयार कर रख लें। प्रथम थोड़ा गौ-दुग्ध पीकर ऊपर से 1 गोली निगल जायें, कुछ देर उपरान्त मधु चाटलें, यह अत्यन्त स्तम्भक एवं वाजीकर प्रयोग है।

खसरा, चेचक—से बचाव के लिए करेला का शाक नियमित खाना चाहिए। किन्तु इसके प्रभावोत्पादक कड़ुवे रस को किसी प्रकार भी दूर नहीं करना चाहिए।

—इसके शाक का सेवन शोथ, ज्वर, वातरक्त, आमवात, प्लीहा या यकृत की वृद्धि, त्वचा के विकार आदि में किया जाता है।

करेला में पर्याप्त फास्फोरस होने से—शरीर में नवस्फूर्ति आती है, जठराग्नि बढ़ती है, कब्ज मिटता है। किन्तु उष्णवीर्य, गर्मी करने वाला होने के कारण इसका सेवन अपनी प्रकृति, दोष, दशानुसार उचित मात्रा में ही करना चाहिए।

कमरख (CARAMBOLEAPPLE)

उन्माद, पित्तविकार—कमरख का शर्बत बनाकर पिलाना चाहिए।

कफ, पित्त, रक्तविकार—कच्ची कमरख को कूट-पीसकर रस निकाल चतुर्थांश रहने तक धीमी अग्नि पर पका थोड़ी देर पृथ्वी पर रस निथरने के लिए रख दें। तत्पश्चात् ऊपर के निथार में उचित मात्रा में सैंधा नमक,

धनिया, जीरा पिसा मिलाकर सिरका तैयार कर लें। इसे 10-10 ग्रा
मात्रा में प्रातः-सायं रोगी की आवश्यकतानुसार पिलाने से रक्त-विका
समाप्त हो जाते हैं।

चोंट का दर्द—ताजा कमरख का निथरा हुआ रस इतना लें कि
100 ग्राम चावल पक सकें। चावल पकाकर उसमें उचित मात्रा में
मीठा मिला, रोगी को सेवन करा, कपड़ा उढ़ाकर सुला दें। यदि एक
में रोग पूरी तरह न मिटे तो दोबारा ऐसा ही करें। 20-25 वर्ष पुरान
भी दूर हो जायेगा, अनुभूत योग है।

विसर्प—कमरख का रस जौ के आटे में मिलाकर लेप कर, बांध
कच्चा कमरख का फल वीर्य में उष्ण होने से वात-कफ शामक, मलाव
है। इसके अधिक सेवन से छाती में पीड़ा व ज्वर होने का भय रहता है

पका फल अपने माधुर्य और शीत वीर्य से रुचिकर, शक्तिदायक,
को शान्त करने वाला, वात-कफ वढ़ाने वाला, रक्तविकार नष्ट करने
तथा तृपा का शामक होता है।

कटहल (Indian Jack tree)

कच्चा कटहल—कसैला, दाहक, मल को बाँधने वाला, गरिष्ठ
बात पैदा करता है।

किंचित पका फल—शीतल, स्निग्ध, दुष्पाच्य, पित्त व वायु का
करने वाला, शक्तिदायक, मांस बढ़ाने वाला, मृदु रेचक, रक्त-स्तम्भक
दौर्बल्य नाशक व्रण, क्षत-क्षय आदि विनाशक होता है।

कुलफा

सिर दर्द—उष्णता से होने वाले सिर-दर्द पर कुलफा की
को पीसकर कपाल व कनपटी पर लेप करना चाहिए।

आग से जल जाना—छालों पर पत्तों का लेप करें अथवा
बाँध दें।

व्रण या घाव—पत्तों को पीसकर तैल में मिलाकर लगाने से
ठीक हो जाते हैं।

मुखपाक या छाले—कुलफा के पत्तों केमहीन चूर्ण को छालों पर बुरकने से वे ठीक हो जाते हैं।

हाथ-पैरों की जलन—कुलफा के पत्तों को मेंहदी के ताजा पत्तों के साथ पीसकर लेप करने से हाथ-पैरों की जलन जाती रहती है।

मूत्राशय का प्रदाह—कुलफा का फाण्ट तैयार करके रोगी-व्यक्ति को देने से वृक्क एवं मूत्राशय प्रदाह शान्त होकर मूत्र के परिमाण में वृद्धि होती है।

मसूढ़े या मूत्र-मार्ग से खून आना—पत्तों के स्वरस में मिश्री मिलाकर सेवन करने या कुलफे का शाक कुछ दिनों तक नियमित खाने से रक्तस्राव रुक जाता है। इससे मूत्रदाह, रक्तार्श, सीने की जलन, थूक में रक्त जाना, (Scurvy) आदि भी वन्द हो जाता है।

कुलफा नेत्र-दृष्टि को क्षीण करता है तथा प्लीहा व शीत व्याधि वालों को भी सेवन नहीं करना चाहिए।

कचरी

वातज उदरशूल—सूखी कचरी का चूर्ण, 2 से 5 माशे तक लेकर उसे 50 ग्राम गरम जल में मिलाकर पीने से वात से उत्पन्न उदर-शूल ठीक हो जाता है।

करोंदा

पित्तज-प्रदाह—करोंदा के रस में शक्कर, पिसी इलायची मिलाकर पिलाने से पित्त के कारण उत्पन्न प्रदाह शान्त हो जाता है। अथवा करोंदा-शर्बत पिलाना चाहिए।

हृदय-दौर्बल्य—करोंदा-मुरब्बा कुछ दिनों तक नियमित सेवन करते रहने से हृदय में शक्ति बढ़ती है, किन्तु रात्रि के समय इसे नहीं खाना चाहिए।

उदर-शूल—करोंदा सुखाकर इसका चूर्ण कर किंचित् शक्कर मिलाकर सेवन करने से उदर का शूल जाता रहता है।

सूखी खाँसी—करोंदा के पत्तों के रस में थोड़ा-सा मधु मिलाकर चाटते रहने से सूखी खाँसी समाप्त हो जाती है।

करमकल्ला (Cabbage)

इसे पत्तागोभी के नाम से भी पुकारा जाता है।

घाव, परिणाम-शूल में इसका रस पीना लाभकारी सिद्ध हुआ है। पत्तागोभी की सब्जी का सेवन घी में छोंककर करना चाहिए। इसके सेवन से (1) अनिद्रा, (2) मूत्रावरोध, (3) पथरी तथा (4) मन्दाग्नि आदि रोगों से मुक्ति मिलती है।

कमल-ककड़ी

(1) मूत्राल्पता, (2) पित्तल-ज्वर, (3) पाण्डु या पीलिया, (4) तृषा, (5) हृदय तथा (6) मस्तिष्क की कमजोरी में कमल-ककड़ी का शाक हितकर है।

गाजर (Carrot)

गाजर का रस—कच्ची गाजर को पीसकर कपड़े में निचोड़ लें। इस में विटामिन A. B. C. तथा फास्फोस्फोरस, चूना, लोहा आदि महत्वपूर्ण तत्त्व ज्यों के त्यों रहते हैं। यह रस बालक, वृद्ध, गर्भिणी, दुर्बल एवं जीर्ण रोगियों के लिए अत्यधिक उपयोगी है। इसे आवश्यकतानुसार दिन में कई बार सेवन किया जा सकता है। किन्तु ज्वर, अतिसार आदि की अवस्था में इसका सेवन करना ठीक नहीं रहता है।

गरीबों की सेव, शक्ति के भण्डार, गाजर के सेवन से—(1) अनिद्रा, (2) रक्ताल्पता, (3) स्नायविक दौर्बल्य, (4) कृशाङ्गता एवं असमय में ही वृद्धावस्था के लक्षण प्रकटना, (5) दमा, (6) टी० बी०, (7) धातु-दौर्बल्य, (8) रक्त परिभ्रमण में व्यतिक्रम, (9) मूत्राल्पता, (10) हृदय-दौर्बल्य या अन्य विकार आदि समस्त रोग दूर हो जाते हैं। जीवन में उत्साह, उमङ्ग और नव-संचार उत्पन्न करके चेहरे पर प्रफुल्लता लाती है।

गाजर का रस पीने से—(1) कैंसर जैसे असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं।

(2) नेत्रों की कमजोरी, रतौंधी, अश्रुपात, जलन, शोथ मिट जाती है और इसका रस नियमित पीने से नेत्रों से ऐनक भी उतर जाती है।

(3) रक्त में अम्लतत्व की अधिकता समाप्त हो जाती है।

(4) रक्त के विकार, चर्मरोग—फोड़ा-फुन्सी, मुँहासे ठीक हो जाते हैं। चेहरे पर कान्ति छा जाती है।

(5) गाजर का रस पीने से दाँत मजबूत हो जाते हैं। गले के अनेक रोगों में व टॉन्सिलों में लाभ होता है।

गुण-धर्म की दृष्टि से गाजर व इसका रस समान है, किन्तु गाजर अधिक खायी नहीं जा सकती। अतः रस का सेवन करना उपचार में अत्युत्तम रहता है।

टी० बी०—गाजर का रस 500 ग्राम में समान बकरी का दूध मिला मन्दाग्नि पर पकावें। दूध मात्र बच जाने पर ठण्डाकर दिन में 2-3 बार सेवन कराने से लाभ होता है।

डायबिटीज (मधुमेह)—गाजर के रस में $\frac{1}{2}$ अनुपात में पालक का रस मिलाकर पीने से मधुमेह रोग से मुक्ति सम्भव है।

दृष्टि-क्षीणता—(1) नेत्रों की ज्योति कम हो तो समान मात्रा में पालक व गाजर का रस मिलाकर रोगानुसार नियमित रूप से पान करते रहें। (2) रक्त में लाल कणों की कमी भी समाप्त हो जाती है। (3) नाक व गले की समस्त व्याधियों से मुक्ति सम्भव है।

बच्चों के दाँत निकलना—जब बच्चों के दाँत निकल रहे हों तो उसे कच्ची गाजर को कूट-छान रस निकाल कर पिलाते रहने से दूध आराम से पच जाता है और दाँत भी सुगमता से निकल आते हैं। बच्चा हृष्ट-पुष्ट भी बनता है।

हिचकी, हिक्का—गाजर की जड़ को माँ के दूध में पीसकर, कपड़छन कर नस्य देने से हिचकी रुक जातीं हैं।

गर्भस्राव—जिस महिला का गर्भ स्थिर न रह पाता हो, उन्हें चाहिए कि गाजर के रस में समान बकरी का दूध मिला मन्दाग्नि पर दूध मात्र बचने तक पका कर गर्भावस्था के प्रथम माह से ही आठवे माह तक नियमित प्रतिदिन, दिन में दो बार पीते रहने से गर्भ पूर्ण होगा। बच्चा स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट, गौराङ्ग तथा विभिन्न चर्मरोगों से रहित पैदा होगा।

दाद, उकवत आदि त्वचा-रोग—गाजर को कद्दूकस से कस कर थोड़ा आग पर सेंक, नमक मिलाकर रोगी स्थान पर पुल्टिस जैसा बांध दें। साथ ही रोगी को केवल गाजर या दूध ही सेवन कराया जाय तो शीघ्र लाभ होगा।

रक्त-प्रदर, रक्तातिसार—(1) गाजर का रस तथा बकरी के दूध का दही 200-200 ग्राम मिला, मंथनकर प्रातः अथवा रोग की तीव्रता में प्रातःसायं पिलाने स्राव बन्द हो जाता है।

(2) रक्तातिसार में 100 ग्राम गाजर के रस में समान भाग बकरी का दूध मिलाकर दिन में दो बार पिलाने से भी लाभ होता है।

पथरी—(1) पथरी, मूत्राशय की सूजन या पथरी निकालने के लिए, गाजर के रस में चुकन्दर, खीरा या ककड़ी का रस आवश्यकतानुसार (मिला-भाग) मिलाकर पीना चाहिए।

(2) गठिया, सन्धिदात या कटिशूल आदि में भी उक्त योग हितकारी रहना है।

धातु-दौर्बल्य—पेशाव में सफेदी जाने की स्थिति में दिन में 2-3 बार गाजर का रस रोग-स्थिति के अनुसार पीते रहने से वीर्य-शक्ति बढ़ जाती है तथा मूत्र-मार्ग से श्वेत पदार्थ निकलना रुक जाता है।

हृदय-दौर्बल्य, धड़कन—गाजर भूमल में भून व छीलकर रात भर खुली हवा या ओस में रख प्रातः उसमें मिश्री तथा केवड़ा या गुलाब-अर्क मिलाकर सेवन करते हैं। अथवा कच्ची गाजर का 100 ग्राम रस प्रातः-सायं पीना चाहिए।

अग्निदग्ध—पर गाजर पीसकर लगा देने से दाह की तीव्रता शान्त होती है।

पित्तशोथ—फुन्सियों से युक्त पित्तशोथ हो तो गाजर की पुल्टिस में नमक मिलाकर बांधें।

दूषित व्रण—गाजर-उबाल, पुल्टिस बनाकर बांधें। साथ ही कच्ची गाजर भी सेवन कराते रहने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

स्तम्भन-शक्ति—की आशातीत वृद्धि के लिए गाजर के ताजा हरे पत्ते चवाकर खाना चाहिए। पत्तों की सब्जी भी सुस्वादु व मैथुनशक्ति वढ़ाने वाली है।

मासिकधर्म-अवरोध—गाजर के वीज 5 ग्राम, जल 250 ग्राम में आधा रहने तक उवालें, अवशिष्ट जल में शक्कर मिलाकर रोगिणी को 2-3 दिन तक पिलावें, रुका हुआ मसिक धर्म अपने स्वाभाविक रूप से पुनः प्रारम्भ हो जायेगा।

नोट—गाजर के बीज किसी भी "बीज-भण्डार" से प्राप्त किये जा सकते हैं।

❊ दुधारू गाय को कच्ची गाजर खिलाने से मोटी हो जायेगी और दूध बहुत अधिक देने लगेगी।

घीया, कद्दू, लौकी (Sweat Gourd)

सिर-दर्द—गर्मी के कारण सिर में भारीपन और दर्द हो तो घीया का गूदा निकाल, वारीक पीस मस्तिष्क पर लेप करने वह दूर हो जाता है।

गुरदे में दर्द—घीया का गूदा पीस, गरम कर दर्द के स्थान पर लेप कर देना चाहिए।

पैर के तलवों की जलन—गर्मी शान्त करने के लिए घीया को काट, इसके गूदे को तलवों पर रगड़ना चाहिए।

उन्माद, सन्निपात ज्वर, मदात्यय—सिर पर घीया के पिसे हुए गूदे का प्रलेप करें तथा इसके बीजों का तैल सिर पर लगावें।

कर्णशूल—यदि किसी छोटे बच्चे के कान में दर्द हो तो कच्चा घीया कूट, रस निकाल कर माँ (या किसी भी महिला) के दूध में बराबर की मात्रा में मिश्रित कर किंचित् गरम करके डाल देने और ऊपर से रुई का फाहा लगा देने से कान का दर्द जाता रहता है।

खूनी बवासीर, खूनी दस्त—घीया का ऊपर का छिलका धूप में सुखा, वारीक कूट कर रख लें। मात्रा 5 ग्राम चूर्ण सायंकाल ताजा जल के साथ रोग दशानुसार 5-7 दिन लेने से लाभ हो जाता है। खाने में खिचड़ी दें।

बवासीर—घीया के पत्तों को पीसकर लेप करते रहने से भी कुछ दिनों में बवासीर समाप्त हो जाता है।

मूत्रावरोध—घीया का रस 10 ग्राम, कलमी शोरा 2 ग्राम, मिश्री 20 ग्राम, 250 ग्राम जल में मिलाकर दिन में दो बार लेने से मूत्रावरोध दूर हो जाता है।

पीलिया—घीया को भूमल में भून उसका रस निचोड़ (मात्रा 20 ग्राम) मिश्री मिलाकर दिन में एक वार कुछ दिनों तक पीने से जिगर की गर्मी, पीलिया आदि रोग समाप्त हो जाते हैं। अथवा—इसके ताजा पत्तों के रस का सेवन भी लाभ करता है।

खाँसी के साथ रुधिर आना—घीया का छिलका सुखा, कुटकर उसमें मिश्री मिलाकर मात्रा 5-6 ग्राम प्रातः-सायं ताजा पानी के साथ लगभग एक माह तक लेते रहने से खाँसी के साथ खून आना रुक जाता है। गरम वस्तुओं का सेवन वर्जनीय है।

दन्तशूल—घीया का गूदा 50 ग्राम तथा लहसुन 10 ग्राम को 500 ग्राम पानी में उबालें, आधा पानी जल जाने पर छानकर कुनकुने पानी से कुल्ले करायें।

कद्दू का सेवन—अनिद्रा, उन्माद, मानसिक-दौर्बल्य, मूत्रदाह, मूत्र-कृच्छ्र व पूयमेह हृदयरोग, वात-पित्तजन्य विकार तथा उरःक्षत, कास, यक्ष्मा, रक्तष्ठीवन आदि में हितकर है। इसके शाक का उचित मात्रा में सेवन करते रहने से—(1) गर्भ का पोषण होता है। (2) शरीर में शुक्राणुओं की वृद्धि होती है। (3) कफ का निःसरण होता है और (4) तीव्र प्यास शान्त हो जाती है।

कृशाङ्ग, दुर्बल या ज्वरातिसार से पीड़ित व्यक्तियों को इसका पथ्य दिया जाता है।

गुण में कद्दू स्निग्ध, विपाक में मधुर, पित्तशामक, शीतवीर्य, कफ-निःसारक होते हुए भी मात्रा में कम ही सेवनीय है। अधिक मात्रा में सेवन करने पर शरीर में भारीपन, अरुचि एवं कफ की वृद्धि कर देता है—इस भारीपन का परिहार लौंग का सेवन करके किया जा सकता है।

चौलाई

नकसीर, नाक से रक्तस्राव—होने पर चौलाई के ताजा हरे पत्तों के साथ नीम की पत्तियों को पीसकर कनपटी पर लेप करना चाहिए।

सूजाक, मूत्रकृच्छ—(1) चौलाई के पत्तों का रस 20 ग्राम को 100 ग्राम ताजा जल में मिला दिन में दो वार प्रातः-सायं पिलाने से सूजाक में लाभ मिलता है। (2) पत्तों को उष्णोदक में भिगो, पीस-छानकर पिलाने से मूत्रनलिका की जलन दूर हो जाती है।

—यदि मूत्रकृच्छ का कारण अश्मरी हो तो उक्त रस में जवाखार दो ग्राम मिलाकर दिन में तीन बार पिलावें।

ज्वर—चौलाई को जल में उबाल कर निचोड़ लें, फिर सेंधा नमक, छोटी पीपल का चूर्ण व पिसी कालीमिर्च मिलाकर खिलाने से ज्वर उतर जाता है।

बंध्याकरण योग—मासिक-धर्म होने के पश्चात् तीन दिनों तक चौलाई की जड़ को चावलों के माँड़ (धोवन) में पीसकर पिलाने से नारी मातृत्व धारण करने में असमर्थ हो जाती है। वह वन्ध्या हो जाती है।

—इसके पीने से गर्भिणी व प्रसूता के रक्तस्राव में भी लाभ हो जाता है। कुछ विद्वानों के मतानुसार—नारी के ऋतुकाल में चौलाई की मूल को चावलों की धोवन में पीसकर पिलाने से गर्भ-स्थिर हो जाता है।

नासूर, नारी व्रण—चौलाई की जड़ पीसकर लगाने से रोग-मुक्ति सम्भव है।

अग्नि दग्ध व्रण—चौलाई का रस निकालकर लेपन करने से आग से जल जाने के कारण हुए घाव में लाभ हो जाता है।

मकड़ी, लूता का विष—चौलाई के पत्तों के रस को घृत के साथ मिलाकर लगाने से मकड़ी का विष उतर जाता है।

सर्प-विष—चौलाई की जड़ 20 ग्राम के साथ 5 ग्राम कालीमिर्च चावल के धोवन में पीसकर रोगी व्यक्ति को बार-बार पिलाने से सर्प का विष शान्त हो जाता है।

बिच्छू, संखिया-विष—चौलाई की जड़ को पानी में पीसकर लेप करें तथा चौलाई के रस में शक्कर मिलाकर रोगी को पिलाना चाहिए।

—पारा आदि कच्ची रसायन के सेवन से हुए कुप्रभाव के निराकरण के लिए चौलाई के रस को घृत के साथ एक सप्ताह तक देना हितकर रहता है। ब्लडप्रेशर, गठिया या हृदय के अनेक विकारों में भी चौलाई का रस लाभप्रद रहता है।

टमाटर (Tomato)

(1) टमाटर में विटामिन A. B. C., अंगूर और सन्तरा से भी अधिक मात्रा में होता है। टमाटर के विटामिन, पकाने के उपरान्त भी, नष्ट नहीं होते।

(2) टमाटर में लोहा, अण्डे से भी 5 गुना, अधिक मात्रा में पाया जाता है। सगर्भा महिला को इसका सेवन हितकारी रहता है।

(3) चूना (Lime) भी टमाटर में अन्य सब्जियों से अधिक पाया जाता है। चूने से शरीर की हड्डियाँ शक्तिशाली बनती हैं।

—टमाटर को कच्चा, उबालकर, सूप, चटनी, रस निकालकर प्रयोग में लाया जाता है।

किसी भी प्रकार के टमाटर सेवन से—(1) रतौंधी, (2) डायबिटीज, (3) गठिया, (4) बच्चों का सूखा-रोग, (5) स्कर्वी, (6) हड्डियों की सूजन व त्वचा के विभिन्न रोग (7) अतिसार, (8) बेरी-बेरी, (9) अपेण्डिसाइटिस, (10) हृदय-दौर्बल्य, (11) रक्तपित्त, (12) मेदवृद्धि, (13) मुखपाक 'छाले', (14) पीलिया, (15) प्रदर, (16) मोटापा आदि में लाभ होता है।

टमाटर के नियमित सेवन करने से आँतें मजबूत होती हैं। पाचन-शक्ति बढ़ जाती है। कब्जी दूर होती है। शौच साफ होता है। आमाशय का विष बाहर हो जाता है और अफारा आदि उदर-व्याधियाँ दूर हो जाती हैं।

जिह्वा का मैलापन—पके लाल टमाटर पर सेंधा नमक व पिसी कालीमिर्च डालकर खाने से जिह्वा का मैलापन समाप्त हो जाता है और जठराग्नि तीव्र होती है।

अपेण्डिसाइटिस—भोजन करने से पूर्व पके लाल टमाटर के टुकड़ों पर सेंधा नमक और अदरख काटकर खानी चाहिए।

सामान्य ज्वर—टमाटर का सूप किंचित् गरम-गरम पीने से ज्वरावस्था में एकत्रित हुए हानिकर पदार्थ शरीर से निकल जाते हैं और रोगी व्यक्ति को आराम मिलता है।

यक्ष्मा (टी० बी०)—टमाटर का रस 150 ग्राम काँच के गिलास में भर उसमें 15 ग्राम 'कॉडलिवर-ऑयल' मिलाकर भोजनोपरान्त कुछ सप्ताह, रोगावस्थानुसार नियमित रोगी को पिलाते रहने से रोग-मुक्त हुआ जा सकता है।

मुखपाक, मसूड़ों से रक्त-स्राव—टमाटर के रस को पानी में मिलाकर रोगी को कुल्ले (गरारे) कराने चाहिए।

चेहरे के धब्बे—टमाटर के चौड़े-चौड़े टुकड़े काटकर उन्हें मुख के ऊपर बने काले दागों पर बाँधते रहने से वे शीघ्र मिट जाते हैं।

नाप जाना, नाभि डिगना—पके हुए टमाटर के दो टुकड़े कर रिक्त स्थान में भुना हुआ सुहागा $1\frac{1}{2}$ ग्राम भर आग पर गरम कर चूसने से हटी हुई नाभि अपने स्थान पर आ जाती है।

रक्तार्श—पके हुए टमाटर के टुकड़ों पर सैंधा नमक डालकर सेवन करायें। साथ ही रस 100 ग्राम में जीरा, सौंठ, काला नमक मिलाकर सुबह-सायं दें। पथ्यरूप में मूली, गाजर, वथुआ, पालक का प्रयोग शीघ्र लाभ करायेगा।

सिर के फोड़े फुन्सियाँ—टमाटर के रस में नारियल का तेल व कपूर मिलाकर सिर पर लगावें।

सिर में रूसी भूसी—टमाटर के रस में थोड़ी-सी चीनी मिलाकर मलने से लाभ होगा।

निर्देश—(1) टमाटर अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से धातु-विकृत हो जाती है, वीर्य पतला पड़ जाता है और जठराग्नि मन्द होकर अर्श विकार बढ़ जाता है। अतः उचित मात्रा में ही खाने चाहिए।

(2) वात-पित्त प्रकृति प्रधान व्यक्तियों को टमाटर का सेवन करने से खुजली पैदा होने का भय रहता है।

(3) मन्दाग्नि व्यक्तियों को टमाटर का सेवन स्टाँर्च विरोधी होने के कारण रोटी, चावल, आलू आदि स्टाँर्च प्रधान द्रव्यों के साथ नहीं करना चाहिए। सेवन से उसके अजीर्ण और पित्त-विकृति हो जायेगी।

(4) शाक के रूप में सेवन करने से टमाटर के गुण कुछ अंश में नष्ट हो जाते हैं। अतः चटनी, रस, फलादि के रूप में ही अधिक सेवन करने चाहिए।

(5) टमाटर में सायट्रिक एसिड तथा अन्य क्षार द्रव्य होने से जिस व्यक्ति को यूरिक एसिड-जन्य सन्धिवात (गठिया) हो, उसके लिए टमाटर का सेवन हानिकर होता है।

(6) पथरी के रोग में टमाटर हानि करते हैं।

(7) खाँसी की तीव्रता में भी कच्चा टमाटर खाना हानिकर सिद्ध हुआ है।

टिण्डे

टिण्डे की सब्जी के सेवन से—(1) कफ-पित्त एवं अश्मरी का नाश होता है।

(2) काम-शक्ति तथा मस्तिष्क-शक्ति की वृद्धि होती है।

(3) जठराग्नि तीव्र होती है। (4) मलावरोध दूर करता है।

अश्मरी (पथरी)—टिण्डे के ताजा छोटे फल को कूटकर रस निकाल—मात्रा 25-30 ग्राम में एक ग्राम जवाखार मिला, मामूली गरम कर रोग-दशानुसार कुछ दिनों तक पिलाते रहें।

टिण्डे का शाक किंचित् गुरु (भारी) और वातजनक होने से कम मात्रा में ही करना चाहिए।

तोरई (Ribbed Luffa)

तोरई—मधुर, स्निग्ध, पित्तशामक, कफ-वात-वर्द्धक, मृदु-रेचक, कृमिनाशक, मूत्रल, ज्वर, रक्तपित्त तथा कुष्ठादि विकारों में पथ्यकर व उपयोगी है।

उष्ण प्रकृति वालों को एवं पित्तजन्य व्याधियों में तथा श्वास, सूजाक, अर्श, रक्त-मूत्र आदि में इसका शाक विशेष पथ्यकर एवं हितकर है।

तिल्ली—तोरई के बीज पीस, गरम कर तिल्ली की सूजन पर लेप करने से वह कम हो जाती है।

अर्श (बवासीर)—तोरई के ताजा पत्ते पीसकर मस्सों पर लगावें।

पथरी—तोरई की जड़ ठण्डे पानी में पीस-छानकर प्रातः 3-4 दिनों तक पिलाने से पथरी गलकर निकल जाती है।

नेत्रों की फुन्सियाँ—कभी-कभी बच्चों के नेत्रों पर फुन्सियाँ हो जाती हैं। इसमें तोरई के पत्तों के रस की 2-3 बूंदें डालनी चाहिए।

नीबू

केश गिरना—यदि सिर के बाल पकते, टूटते या उनमें जूं पड़ गये हों तो नीबू के रस से सिर के बालों की मालिश करनी चाहिए।

बाल श्वेत होना—नजला, वंशानुगत, विटामिन्स की कमी, मानसिक उद्वेग या अतिशय-चिन्ता के कारण सिर के बाल असमय में सफेद हो गये हों तो नीबू के रस में सूखा कपड़छन किया बारीक आँवला मिलाकर सिर पर लेप आवश्यकतानुसार करना चाहिए। बाल काले, चिकने और घुंघराले हो जायेंगे साथ ही इससे बालों की अन्य व्याधियाँ भी समाप्त हो जायेंगी।

—कारण मानसिक चिन्ता आदि हो तो उनका परिहार्य कर देना चाहिए।

मोतियाबिन्द—रोग की प्रारम्भिक अवस्था में नीबू के रस में थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर दिन में 2 बार पर्याप्त समय तक लगाते रहने से मोतियाबिन्द का बढ़ना रुक जाता है।

चेहरे के चकत्ते—रक्तविकार, अभक्ष भक्षण, जलवायु या अन्य किसी कारण से चहरे पर गोल चिथरे से काले चकत्ते मुख-सौन्दर्य को बिगाड़ देते हैं। इसके लिए नीबू के रस में समुद्रफेन मिलाकर रात्रि शयनकाल में धब्बों पर लगायें। अथवा केवल रस ही लगाते रहें।

युवांकुर, कील, मुंहासे—नीबू के रस को चार गुनी ग्लिसरीन में मिलाकर चेहरे पर रगड़ते रहने से कील, मुँहासे आदि मिट जाती हैं और चेहरा कान्तिवान हो जाता है।

दन्त रोग—(1) नीबू के रस को ताजा जल में मिलाकर कुल्ले करने से दाँतों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। मुख की दुर्गन्ध जाती रहती है। रस रहित ताजे नीबू के छिलके से दाँतों को रगड़ने से वे साफ, सुन्दर, चमकदार हो जाते हैं।

(2) नीबू के छिलके सुखा, कूटपीस मंजन करने से दाँत मजबूत, साफ व मोती जैसे सफेद हो जाते हैं।

(3) नीबू का रस, सरसों का तैल व पिसा नमक मिश्रित कर दैनिक मंजन करना दाँतों के समस्त रोगों को मजबूत और चमकदार बनता है।

(4) पायोरिया में मसूड़ों पर नीबू का रस मलते रहने से रुधिर व पीव का स्राव रुक जाता है।

नकसीर फूटना—नासाछिद्रों में 2-2 बूँद ताजा नीबू का रस टपकाने से नासिका से निकलने वाला रुधिर तुरन्त बन्द हो जायेगा।

जुकाम—नीबू का रस गुनगुने गरम जल में पीने से जुकाम में लाभ होता है।

सिर दर्द—(1) गरम चाय में दूध के स्थान पर नीबू का रस डाल कर रोगी व्यक्ति को पिलाकर लिटा दें, दर्द समाप्त हो जायेगा।

(2) नीबू के दो समान टुकड़े कर किंचित् गरम कर मस्तिष्क व कन-पटियों पर लगा कर रोगी को हवा लगने से बचा लें, सिरदर्द से मुक्ति मिल जायेगी।

(3) सिर में चक्कर आने का कारण गैस-ट्रबल हो तो नियमित रूप से कुछ दिनों तक गरम पानी में नीबू निचोड़ कर पीना चाहिए।

कण्ठदाह, कास, खाँसी, जुकाम व सिरदर्द—फेंफड़ों में कफ जम गया हो जो कठिनाई से निकलता हो, खाँसी, जुकाम पुराने पड़कर रोगी व्यक्ति के जीवन को ग्रस रहे हों तो भीगे हुए कपड़े में नीबू लपेट, भूभल में गरम कर तुरन्त निचोड़ उसमें शहद मिलाकर मात्रा 4-5 ग्राम दिन में 2-3 बार चाटने से कफ सरलता से निकल जायेगा।

निर्देश—(1) जिस खाँसी में कफ पतला निकलता हो उसमें उक्त योग न दें।

(2) उक्त प्रयोग से गले के समस्त विकार नष्ट हो जाते हैं।

(3) मधु के अभाव में कण्ठ रोगों के लिए नीबू के रस में गरम पानी (अनुपात 1:4) नमक मिला गरारे करने चाहिए। इससे गले की सूजन, गला बैठ जाना, आदि रोग समाप्त हो जाते हैं।

दाद—नौसादर को नीबू के रस में पीसकर दाद पर कुछ दिनों तक नियमित लगाने से दाद ठीक हो जाते हैं।

वमन—जीमिचलाना प्रारम्भ हो तो कालीमिर्च, नमक मिला नीबू का रस चूस लेने से जी मिचलाना रुक जाता है और वमन नहीं होती।

—यदि शिशु दूध उलटता हो तो ताजा पानी में कुछ बूंदें नीबू के रस को मिलाकर पिलाना चाहिए।

प्लीहा (तिल्ली बढ़जाना)—नीबू के दो टुकड़े करके सेक लें। तत्पश्चात् उसमें नमक व पिसी कालीमिर्च डालकर चूसते रहने से बढ़ी हुई तिल्ली ठीक हो जाती है।

हैजा—नीबू का रस गरम पानी में मिलाकर रोगी को पिलायें। यदि वह वमन करता रहे, फिर भी पिलाते रहें। वमन होने से उदर साफ होकर रोग जाता रहेगा—यह निदान रोग की प्रारम्भिक अवस्था का है।

हाईब्लडप्रेशर—किसी भी प्रकार नीबू के रस के प्रयोग करने से रक्तवाहिनियाँ कोमल और लचकदार हो जाती हैं। हार्ट फेल होने का भय नहीं रहता और रक्तचाप सामान्य बना रहता है।

झाँई, चकत्ते—ताजा रसदार नीबू का टुकड़ा रगड़ते रहने से चकत्ते और झाँई ठीक हो जाते हैं।

—नमक मिलाकर रगड़ने से बिच्छू, मकड़ी, मधुमक्खी के काटने की जलन शान्त हो जाती है।

रक्तस्राव—मूत्राशय, गुर्दा, फेफड़े या आमाशय से रुधिर निकल रहा हो तो—ताजा ठण्डे जल में नीबू का रस दिन में 3-4 बार रोगी की दशानुसार पिलाना चाहिए।

टी. बी (यक्ष्मा)—टी. वी. की प्रारम्भिक अवस्था में लगभग 20

ग्राम नीबू के रस को एक गिलास गरम पानी में मिलाकर 11 नग तुलसी के पत्ते, हींग, नमक, व भुना-पिसा जीरा डाल कर कुछ दिनों तक दिन में कई वार पिलाते रहने से हर समय रहने वाला ज्वर ठीक हो जाता है। टी. बी. के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

दमा—नीबू का रस, शहद व अदरक का रस उचित मात्रा में गरम पानी में मिलाकर पीते रहने से दमा रोग से मुक्ति मिल जाती हैं। उदर रोग, ब्लडप्रेशर, हृदय रोग के लिए भी यह एक उत्तम टॉनिक है।

कब्ज—रात्रि काल में सोते समय गरम जल में नीबू का रस मिलाकर पीते रहने से दस्त ठीक होता है और पेट में भारीपन नहीं रहता।

बवासीर—2 ग्राम नीबू के कपड़छन रस में सम मात्रा में जैतून का तैल मिश्रित कर ग्लीसरीन-सीरिंज द्वारा रात में कुछ काल तक नियमित गुदा प्रवेश कराते रहने से जलन, दर्द कम हो जाता है। शौच में कष्ट नहीं होता व मस्से छोटे होने लगते हैं।

बवासीर में तेज दर्द, व रक्तस्राव होने पर ताजा जल में नीबू का रस डाल कर पीकर उपचार करना हितकर रहता है।

खूनी बवासीर—गरम दूध में आधे नीबू का रस मिलाकर आवश्यकतानुसार या प्रति 3 घण्टे के अन्तर से देना चाहिए।

फ्लू—जुकाम, नजला, शरीर में अकड़न होने की स्थिति में गरम पानी में नीबू का रस मिलाकर लेना हितकारी है।

मलेरिया—उबले हुए जल में नीबू का रस मिलाकर रात को मिट्टी के बर्तन में ढंककर रख दें। प्रातः थोड़े-थोड़े अन्तर से इसे पीने से मलेरिया आना बन्द हो जाता है।

गैसट्रबल—पेट में गैस बनने के कारण अपच अनिद्रा, उदरशूल व भारीपन, अपानवायु के न निकलने व उदर के भारीपन की स्थिति में गरम जल में नीबू का रस मिलाकर वार-बार पीते रहने से शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। कोष्ठ शुद्धि होकर क्षुधावृद्धि हो जाती है। नवशक्ति का संचार होता है। मानसिक दुर्बलता, सिर दर्द और नेत्रों का धुंधलापन दूर हो जाता है।

नीबू में विटामिन 'सी' पर्याप्त मात्रा में होने के कारण शरीर में विटामिन 'सी' की कमी से होने वाले रोग—स्कर्वी, रक्तस्राव, दमा, कुकर-खाँसी, पायोरिया, अस्थिसंधिशूल, एनीमिया आदि दूर हो जाते हैं।

हिस्टीरिया—गरम जल में नीबू का रस, नमक, पिसी हींग, जीरा व पोदीना मिलाकर लगभग 40 दिनों तक पीते रहने से रोग-मुक्त हुआ जा सकता है।

सन्धिशूल—शरीर के जोड़ों के दर्द पर नीबू का रस मलते रहने से दर्द व सूजन समाप्त हो जाती है, चाहे दर्द का कारण वात-विकार हो अथवा अन्य कोई।

सावधानी—पेट में अल्सर (घाव) और पथरी होने पर नीबू का प्रयोग हानिकारक है।

पेठा

कृशांगता, रक्ताल्पता, यकृत, मस्तिष्क, हृदय एवं फेफड़ों की शक्ति हीनता तथा वात-संस्थान एवं पित्त सम्बन्धी समस्त व्याधियों में पेठे का सेवन मिठाई के रूप में करना बहुत हितकर है।

रक्तपित्त—पेठे के रस में देशी खाँड़ मिलाकर पीनी चाहिए।

नकसीर—गर्मी के कारण नासिका से रुधिर निकलने पर मस्तिष्क पर ताजा पेठे का गूदा रखना लाभ करता है।

परबल

पित्तज्वर दाहकता—ताजा परवल कुचल कर निकाले हुए 25 ग्राम रस में 6-7 ग्राम शुद्ध शहद मिलाकर रोगी को दें, लाभ होगा।

पालक (Spinach)

पथरी—पालक के पत्तों का रस पिलाने, सब्जी खिलाने से पथरी गल जाती है। पुरानी कब्ज भी ठीक हो जाती है, आंतों के रोगों से छुटकारा मिल जाता है। पित्तज्वर, हिस्टीरिया, उन्माद, पीलिया, दाहकता, समाप्त हो जाती है। रक्तक्षय सम्बन्धी विकारों में कुछ दिनों तक इसकी सब्जी व रस का सेवन करने से शरीर में स्फूर्ति, नवशक्ति का संचार और चेहरे पर रक्तिम आभा छा जाती है। समस्त रोग दूर हो जाते हैं।

फूलगोभी

दन्तविष—यदि लड़के आपस में लड़ते समय एक दूसरे को काट लें तो 4-5 दिनों तक उन्हें गोभी का कच्चा फूल खिलाना चाहिए। इससे दाँतों का विष दूर हो जाता है।

तपेदिक (T. B.)—उबले फूलगोभी का रस पिलाते रहने से T. B. के रोगी का हृदय मजबूत होने लगता और खून बढ़ जाता है।

गोभी ठण्डी मूत्रल, गरिष्ठ होने के कारण कफ कारक व वायु रोधक अफारा करती है अतः अदरक डालकर सामान्यतः कम खानी चाहिए।

बथुआ

पत्तों के शाकों में सबसे अधिक गुणकारी बथुआ कब्ज-नाशक, रक्त-शोधक, जठराग्नि वर्द्धक है। (1) मन्दाग्नि के कारण बढ़े हुए यकृत प्लीहा में लाभ करता है। (2) पथरी, होने से बचाता है।

बैंगन

मैस-ट्रबल, यकृत व तिल्ली बढ़ना—बैंगन के मौसम में नियमित ताजा व लम्बे बैंगन की सब्जी खाना लाभ करता है।

संखिया-विष—दूर करने के लिए रोगी को कच्चा बैंगन खिलायें।

योनि-संकुचन—हेतु कच्चा बैंगन पीसकर योनी में पुल्टिस बांधनी चाहिए। कफज खांसी, मन्दाग्नि, पाचन-क्रिया की अनियमितता को बैंगन की सब्जी या भुरता दूर करता है।

चोट—बैंगन की पुल्टिस बांधने से नसों का तनाव समाप्त हो जाता है और मोचा आदि ठीक हो जाती है।

निर्देश—(1) बैंगन नरम व छोटा अच्छा रहता है। (2) बैंगन गरम, रूक्ष होने के कारण अशुद्ध रक्त उत्पन्न करता है अतः कभी-कभी और थोड़ा खाना चाहिए।

वनचौलाई

फोड़ा-फुन्सी—जड़ सहित वनचौलाई पीस और गरम करके पुल्टिस बांधने से जहरीले फोड़े शीघ्र फूटकर बह जाते हैं।

विष—वनचौलाई का शाक खाने और इसके पंचाग का रस समस्त शरीर पर मालिश करते रहने से अशुद्ध पारद, संखिया या अन्य प्रकार के शरीर में व्याप्त विषों का प्रभाव समाप्त हो जाता है। यह चमत्कारिक अनुभूत बूटी है।

भिण्डी

प्रदर, पित्तज प्रमेह—कच्ची भिण्डी या उसकी जड़ का चूर्ण 4-5 ग्राम ताजा जल के साथ प्रातःकाल खाने से प्रदर तथा पित्तज प्रमेह ठीक हो जाता है और उनके कारण आँखों, हाथ-पैरों व सिर में होने वाली जलन मिट जाती है।

मोथा

उदर— कृमि, वमन, प्यास—मोथे का काढ़ा पीना चाहिए।

मूली

मंदाग्नि, अरुचि, अफारा, पुरानी कब्ज आदि—उदर के विकारों के लिए भोजन के साथ मूली कच्ची या अचार, चटनी, सब्जी बनाकर सेवन करनी चाहिए।

बवासीर—(1) कच्ची मूली खाने से बवासीर से खून गिरना बन्द हो जाता है। (2) मूली के 100 ग्राम रस में 8 ग्राम देशी घी मिलाकर कुछ दिनों तक सुबह सायं नित्य पीना लाभ करता है। (3) मूली काट कर, नमक लगा ओस में रात को रख, सुबह निराहार खाने व शौच के उपरान्त गुदाग्री मूली के पानी से धोने से बवासीर ठीक हो जाता है।

पथरी—मूली के पत्ते खाने या मूली का रस कई मास नियमित पीते रहने से पथरी गलकर निकल जाती है।

मूत्र कष्ट व मूत्र विकार—पेशाब करते समय जलन हो, रुक रुक कर आये तो मूली का रस पिलायें। यदि गुर्दे की खराबी के कारण पेशाब कम बनता हो तो मूली सेवन से उचित मात्रा में बनने लगता है, जिससे शरीर में अनेक रोग नहीं होते।

पीलिया—छोटे पत्तों सहित ताजा-कच्ची मूली प्रातःकाल नियमित खाने से कुछ दिनों में ही पीलिया ठीक हो जाता है।

गले की सूजन—मूली के गरम पानी में नमक डालकर गरारे करने से गले की सूजन ठीक हो जाती है।

अम्लपित्त—गर्मी या अपच के कारण खट्टी डकार आने की स्थिति में मूली के रस में मिश्री मिलाकर पिलाना ठीक रहता है।

बिच्छू विष—विच्छू दंशित स्थान पर नमक लगे मूली के टुकड़े रखने से वेदना शान्त हो जाती है।

उदरशूल—पेट के दर्द में मूली के रस में पिसी कालीमिर्च, नमक पिसा मिलाकर पीना चाहिए।

दाद—मूली के बीज मूली के रस में पीसकर लगाने से सभी प्रकार का दाद ठीक हो जाता है।

मासिक धर्म की गड़वड़ी—मासिक धर्म कम हो या विल्कुल न हो और उसके कारण दर्द की अधिकता हो तो मूली के बीजों का चूर्ण 5-5 ग्राम दिन में 3 वार लेने से ये विकार दूर हो जाते हैं।

हिक्का-हिचकी—मूली के पत्ते खाने से हिचकी आनी बन्द हो जाती हैं। और मूली खाने के बाद गुड़ खाने से डकार में दुर्गन्ध नहीं आती।

मेथी के पत्ता

चोट—मेथी के हरे पत्तों की पुल्टिस बनाकर बांधने से चोट की सूजन ठीक हो जाती है।

आमातिसार—मेथी के पत्ते देशी घी में तल कर खाने चाहिए।

गैस बनना—पेट में गैस वनने या अनेक गठिया और वात सम्बन्धी रोगों में मेथी का शाक नियमित खाना लाभकारी है।

गठिया—में मेथी के साग के सेवन के साथ ही गुड़ में मेथी का पाक वनाकर खिलाने से शीघ्र आराम पड़ता है।

लहसुन

पीलिया—गरम दूध 100 ग्राम में लहसुन की 4-5 कलियाँ पीस, मिला, पीकर ऊपर से और दूध पी लें। ऐसा कुछ दिन करने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।

स्वप्नदोष—सोते समय रात को एक कली लहसुन चबाकर निगल जायें।

बन्ध्यत्व—शरदकाल में नियमित रूप से लहसुन 4-5 कली चबाकर गरम दूध पीते रहने से महिला गर्भ धारण करने में सक्षम हो जाती है। पुरुषों में बल-वीर्य की वृद्धि होती हैं।

नपुन्सकता—देशी घी में कुछ कलियाँ लहसुन भूनकर नियमित खाने से स्तम्भन शक्ति में वृद्धि होती है और नपुन्सकता (जन्मजात छोड़कर) दूर हो जाती है।

जलोदर—लहसुन का रस पानी में मिलाकर कुछ दिनों तक पिलाने से पेट का पानी निकल जाता है। इसके सेवन से आँतों की टी. बी. भी ठीक हो जाती है।

खाँसी—लहसुन-रस की कुछ बूँदें अनार के शर्बत में मिलाकर पीने से या लहसुन मुनक्का के साथ दिन में 3-4 बार चबाने से सभी प्रकार की खाँसी में लाभ होता है। साथ में लहसुन की गाँठ से पके सरसों के तैल की मालिश गले व सीने पर करने से शीघ्र आराम होता है।

तैल, मिर्च खटाई, का सेवन वर्जित है।

कालीखाँसी—बच्चे की आयु और रोग-दशानुसार 5-6 बादाम गिरी रात को जल में भिगोकर प्रातःकाल छीलकर लहसुन की एक कली में मिला-पीसकर खिलायें। कुछ दिनों में भयंकरतम काली खाँसी भी ठीक हो जायेगी।

उदर-शूल—नमक मिला लहसुन का रस पिलाने से पेट-दर्द में आराम मिलता है।

दर्द—वात, गठिया, संधि-स्थल आदि विविध प्रकार के दर्दों में लहसुन पीसकर तिल के तैल में मिला गरम करके मलना चाहिए।

बाह्य प्रयोग—

मूत्रावरोध व मूत्राशय की दुर्बलता—में लहसुन की पुल्टिस बांधें।

हिस्टीरिया—हिस्टीरिया की बेहोशी में लहसुन का रस नासिका-छिद्रों में टपकाने से बेहोशी दूर हो जाती है।

मिरगी—लहसुन-कलियाँ दूध में उबालकर रोग दशानुसार लम्बे समय तक रोगी को पिलाते रहने से मिरगी रोग दूर हो जाता है। बेहोशी दूर करने के लिए लहसुन कूटकर सुंघायें।

चोट-मोच आदि—लहसुन की पुल्टिस में नमक डालकर गरम-गरम बांधें।

बिच्छू-विष—बिच्छू दंशित स्थान पर खटाई (अमचूर) मिश्रित लहसुन पीसकर लगायें।

खुजली—लहसुन सरसों के तैल में उबालकर रख लें। इस शोधित तैल की कुछ दिनों तक मालिश करने से रक्त शुद्ध होता है, खुजली जाती रहती है।

आधासीसी—दर्द के स्थान पर पिसे हुए लहसुन का लेप करें और दर्द की ओर के नाशा छिद्रों में 2 बूंद लहसुन का रस डालें।

—लेप थोड़ी देर करके ही धो देवें क्योंकि लहसुन तीव्र ज्वलनशील, दाहक होता है।

जूं—यदि सिर में जूं पड़ जायें, खुजली या खराश हो तो लहसुन को पीसकर नीबू के रस में मिलाकर रात को सोते समय सिर पर मलकर प्रातः साबुन से धो डालें। लगभग एक सप्ताह के प्रयोग से रोग-मुक्ति मिल जाती है।

कान का दर्द, घाव—लहसुन को सरसों के तैल में उबाल कर रख लें। इसकी कुछ बूंदें, कान में कुछ दिनों तक टपकाने से दर्द एवं जख्म ठीक हो जाते हैं।

बहरापन—के लिए तिल का तैल लहसुन उबालकर बनायें।

कान-बहना—लहसुन-कली नग एक, सिंदूर 10 ग्राम को तिल के तैल 50 ग्राम में डालकर अग्नि पर लहसुन जलने तक पकाकर, छानकर रख लें। इस तैल की 2-3 बूंदें प्रतिदिन कान में डालने से कान का बहना, आवाज होना, खुजली आदि रोग दूर हो जाते हैं।

टॉन्सिल, गला बैठना—बारीक पिसा लहसुन गरम जल में मिलाकर गरारे करना चाहिए।

लहसुन को रसायनों में प्रमुख स्थान प्राप्त है। इसका सेवन दमा, टी. वी., विविध-कफज रोग, सिर-दर्द, सन्धि-स्थल के वातज दर्द, अन्तड़ियों की दुर्बलता, जीर्ण-ज्वर, अफारा, कुष्ठ, समस्त नेत्र-विकार, रक्त-मांस-वीर्य व शक्ति-हीनता को दूर करके शरीर में नवस्फूर्ति का संचार करता है। इसके नियमित उचित मात्रा में सेवन करने से वृद्धावस्था समीप नहीं आती।

हृदय सम्बन्धी समस्त रोग—दिल-धड़कन की अनियमितता, दौरा पड़ना, नलिकाओं में रक्त-अवरोधन, गैस-ट्रबल, हार्ट-फेल होने की सम्भावना आदि में इसका सेवन करना अत्यन्त लाभप्रद रहता है।

अस्थि, (हड्डी)—सम्बन्धी किसी भी व्याधि, हड्डी-स्थानच्युत, टूटना, बढ़ना आदि में इसका सेवन करें।

निर्देश—(1) सेवन-मात्रा एक माशा तक है। (2) लहसुन के प्रयोग से शरीर में गर्मी बढ़ती प्रतीत हो तो सेवन छोड़ देना चाहिए। (3) गरम वस्तु के सेवन से जिन व्यक्तियों का पित्त कुपित हो जाता हो, उन्हें लहसुन-प्रयोग निषिद्ध है।

लिसोड़ा

धातुरोग, खाँसी—पके लिसोड़ों के फलों का शर्बत पीने से समस्त धातु विकार व खाँसी में आराम हो जाता है।

पागल कुत्ते का विष—रोगी व्यक्ति को लिसोड़े के पत्ते 10 ग्राम में कालीमिर्च 15-20 नग, जल में पीस-छानकर पिलायें, विष नष्ट हो जायेगा।

कण्ठमाला—लिसोड़े के कोमल पत्ते गरम करके रोग की दशानुसार कुछ दिनों तक कण्ठमाला पर बाँधने से वह ठीक हो जाती है।

शलगम

मूत्रावरोध—शलगम व मूली साथ-साथ काटकर खाने से—पेशाब रुक-रुक कर होना, कम होना—ठीक हो जाता है।

दमा—शलगम, गाजर, सेम तथा बन्दगोभी का रस आवश्यकतानुसार सुबह-सायं पीने से दमा शान्त हो जाता है।

दन्तशूल एवं मसूड़ों से खून—आने की स्थिति में शलगम नियमित रूप से जाड़े के दिनों में खायें।

बिवाई फटना—पानी में शलगम के टुकड़े उबाल कर, उस पानी से बिवाइयों को धोवें तथा उन उबले टुकड़ों को ही रगड़ कर रात को सोते समय सूखा कपड़ा लपेटें, लगभग एक सप्ताह में बिवाई ठीक हो जाती हैं।

निर्देश—(1) शलगम कफ कारक होने से, कफ,-प्रकृति वाले व्यक्तियों को नहीं खानी चाहिए। (2) दृष्टिमांद्य, टी. बी. मानसिक दौर्बल्य के रोगी को इसका सेवन लम्बे समय तक करना पड़ता है।

शकरकन्दी

निशास्ता अधिक होने से, फेफड़ों को अधिक शक्ति प्रदान करती है। किन्तु कब्ज-कारक होने से, शारीरिक परिश्रम अधिक करने वालों को अधिक खानी चाहिए।

सीताफल

जूं पड़ना—सीताफल के बीजों को पीसकर रात में सिर पर लेप कर लें, जूं मर जायेंगी।

3 | फलों द्वारा चिकित्सा

अमरूद

अमरूद—इसमें विटामिन 'सी' की प्रधानता होने के कारण—दन्त-रोग, पाचन संस्थान की क्षीणता, लकवा या पक्षाघात, ब्लड-प्रेशर का बढ़ना, अस्थि-विकृति या कमजोरी, ग्रन्थि-वात, उन्माद या सामान्य पागलपन, फोड़े-फुन्सी या अन्य रक्त-विकार, अर्श (बवासीर की प्रारम्भिक अवस्था), जुकाम-नजला, पुरानी खाँसी, भाँग का नशा, गर्भवती महिला की अधिक वमन, रक्त-दोष आदि विकार तथा शक्ति-हीनता आदि—समस्त रोगों को समाप्त करने की क्षमता है। यह कब्ज, अजीर्ण, मन्दाग्नि व गैस-ट्रबल का शत्रु है।

निर्देश—(1) अमरूद कच्चा व भोजन से पूर्व खाना अधिक लाभ करता है।

(2) अमरूद के बीज गरिष्ठ होने से पच नहीं पाते, वे गुदा-मार्ग से निकल जाते हैं और कब्ज को दूर करते हैं।।

(3) अमरूद छिलका सहित, दाँतों से काटकर, (चाकू से नहीं) और खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। स्वाद के लिए सैंधा नमक व पिसी काली-मिर्च लगाकर खायें।

(4) छोटे बच्चों को कच्चा अमरूद पानी में पीसकर चम्मच से पिलायें व वृद्धों को जिनकी पाचन-शक्ति क्षीण हो—अमरूद दो-पहर बाद, भोजन के उपरान्त दें।

दन्तशूल—दाँतों में दर्द होने पर अमरूद के ताजा पत्ते चबा-चबाकर उसका रस चूसें।

कफज खाँसी—आग में भुने अमरूद को खाते रहने से कफजन्य खाँसी में लाभ होता है।

काँच निकलना—(1) काँच को गुदा के भीतर करके उस स्थान पर कुछ दिनों तक अमरूद के पत्तों की लुगदी बनाकर बाँधने से बच्चों की काँच निकलने की बीमारी ठीक हो जाती है।

(2) अमरूद के काढ़े से, टट्टी जाने के उपरान्त गुदा प्रक्षालन करने से, गुदा संकुचित हो जाती है।

अनार

उदर-शूल—मीठे अनार (बीदाना) के 40-50 ग्राम दानों में पिसी कालीमिर्च मिलाकर खाना चाहिए।

उदर की अनेक व्याधियों—वमन व दस्त, मन्दाग्नि, संग्रहणी, यकृत, की दुर्बलता, बेचैनी व प्यास की तीव्रता, गैस बनना आदि में मीठा अनार खाना हितकारी है। अनार मूत्रल होने के कारण अनेक मूत्र-विकारों को दूर करता है।

पाण्डुता, पीलिया—मीठे आनार-दानों का रस 50-60 ग्राम, रात को खुले स्थान पर लोहे के पात्र में रख दें। प्रातःकाल उसमें उचित मात्रा में मिश्री मिलाकर पीयें। ऐसा रोग-स्थिति के अनुसार एक-दो सप्ताह करने से रोग-मुक्ति सम्भव है।

(1) हृदय को शक्तिशाली बनाने, (2) शरीर को मोटा करने, (3) मूर्च्छा एवं खाँसी को दूर करने के लिए अनार का सेवन करना चाहिए।

(1) आमाशय में जलन हो, (2) पेशाब करते समय अवरोध, वेदना या दाहकता हो, (3) गर्मी के कारण नेत्रों में जलन, गले में खुश्की और हृदय में छटपटाहट हो तो अनार-दानों का शर्बत बनाकर पीना चाहिए।

स्वप्नदोष—सूखा लाल अनार का छिलका कूट-छानकर 3-4 ग्राम, प्रातः-सायं ताजा पानी से नियमित दो सप्ताह तक लेने से स्वप्नदोष-विकार ठीक हो जाता है।

खटाई व रात्रि काल में सोते समय गरम दूध का प्रयोग न करें।

मूत्र-विकार—मसाने की गर्मी के समय एवं वार-वार पेशाव जाने की स्थिति में अनार के छिलके के बारीक चूर्ण का सेवन सुवह-सायं ताजा जल के साथ दिन में रोग-दशानुसार करें।

ववासीर—मीठे कन्धारी अनार के छिलकों के पिसे वारीक चूर्ण 5-6 ग्राम को, प्रात:सायं ताजा जल के साथ नियमित कुछ दिनों तक सेवन करने से खूनी ववासीर में लाभ हो जाता है। किन्तु इस समय में गरम वस्तुओं का सेवन न करें और कब्ज न होने दें।

खाँसी—मीठे अनार के छिलकों के चूर्ण 20 ग्राम में लाहौरी नमक 4-5 ग्राम डालकर पानी के साथ गोलियाँ (एक-एक ग्राम की) वनाकर रख लें। ये गोलियाँ दिन में तीन वार चूसने से खाँसी ठीक हो जाती है।

—इसका चूर्ण गरम जल से लेने से अतिसार में लाभ होता है।

कालो खाँसी—रोगी वच्चे को अनार का छिलका पड़ा दूध उवालकर पिलायें। कुछ दिनों में खाँसी ठीक हो जायेगी।

पायोरिया—अनार के फूल छाया में सुखाकर वारीक करके मंजन की भाँति मलने से रुधिर निकलना बन्द हो जाता है और दाँतों की मजवूती वढ़ती है।

गर्भपात—योनि में अनार की छाल की धूनी देने से गर्भपात हो जाता है। होमियोपैथी में अनार से 'ग्रेनेटम' औषधि तैयार की जाती है। जिसका प्रयोग प्रमुखत: पेट से कृमि व केंचुए निकालने में किया जाता है।

अनन्नास (Pine Apple)

यकृत-वृद्धि, मन्दाग्नि व अपच, चेहरे की शोथ, शरीर के सूजने के साथ ही पेशाव का कम आना और उसमें एल्व्यूमिन का जाना (5) वच्चों के पेट में कृमि होने कारण उसके अधिक खाने पर भी शरीर का सूखते जाना, (6) घवराहट-वेचैनी, तीव्र प्यास, कृशाङ्गता व मस्तिष्क में सदैव गर्मी-सी अनुभव करके वेचैन रहना आदि स्थितियों में प्रतिदिन पका हुआ अनान्नास खायें तथा दूध का प्रचुर मात्रा में सेवन करें।

डिफ्थीरिया (रोहिणी)—रोहिणी की झिल्ली को काटकर गले को साफ करने का प्रमुख गुण अनाश्नास के रस में होता है। अतः इस व्याधि से मुक्ति प.ने के लिए इसके रस का सेवन करना चाहिए। साथ ही, शरीर के समस्त अस्वस्थ तन्तुओं को स्वस्थ करने की क्षमता अनन्नास के रस में होती है।

गले की सूजन, टान्सिलस—में अनन्नास खाना हितकारी है।

फुन्सियाँ—सेवन के समान ही बाह्य प्रयोग में भी अनन्नास कम गुणकर नहीं हैं। इसके गूदे को फुन्सियों पर लगाने से वे ठीक हो जाती हैं।

आम (Mango)

संग्रहणी—गरम दूध को ठण्डा करके उसमें पके आम का गूदा मिलाकर लगभग 20-25 दिनों तक सेवन करने से संग्रहणी रोग ठीक हो जाता है।

तिल्ली—पके आमों का रस लगभग 100 ग्राम में शहद 15-20 ग्राम मिलाकर प्रतिदिन तीन सप्ताह तक पीने से तिल्ली की सूजन ठीक हो जाती है।

निर्देश—(1) रस मीठा ही होना चाहिए। (2) खटाई का परहेज है।

खाँसी—पका हुआ आम लेकर उसे गरम राख (भूमर) में दबाकर भून लें। तत्पश्चात् ठण्डा करके चूसने से सूखी खाँसी ठीक हो जाती है।

डायबिटीज—आम एवं जामुन का रस सममात्रा में मिश्रित कर कुछ समय तक पीते रहने से डायबिटीज (मधुमेह) ठीक हो जाता है।

पायोरिया—आम की गुठली के अन्दर की गिरी का मंजन नियमित करने से पायोरिया एवं अनेक दन्तरोगों से मुक्ति मिल जाती है। तथा वे मजबूत भी हो जाते हैं।

तन्द्रा, आलस्य, कृशांगता—आम के सेवन से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है, शरीर में नव-शक्ति का संचार होता है और शरीर मोटा हो जाता है। रेशेवाला आम चूसना अधिक गुणकर, कब्जहारी व सुपाच्य होता है। आम सेवन के उपरान्त दूध पीना पोषक व रेचक दोनों है अतः इससे यकृत को शक्ति मिलता है और पेट साफ रहता है। किन्तु आम भूखे पेट खाना हितकर नहीं है।

लू लगना—कच्चे आम को भूनकर उसके गूदे में उचित मात्रा में पानी, चीनी या चीनी के स्थान पर सेंधा नमक व पिसी काली मिर्च डालकर अमरस बना कर पीने से शरीर की गर्मी शान्त हो जाती है।

पौरुष-वृद्धि—2-3 माह तक सन्ध्या-समय नियमित पके आमों का अमरस (चीनी, वर्फ, पानी या दूध आदि का मिश्रित योग) पीने से बात संस्थान के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। (2) पर्याप्त नारी-संसर्ग के उपरान्त भी कमजोरी नहीं आ पाती (3) मर्दाना ताकत बढ़ती ही रहती है और (4) शरीर स्वस्थ और मोटा हो जाता है।

उदर-कृमि (पेट में कीड़े होना)—आम की गिरी का चूर्ण 8-10 ग्राम गरम जल के साथ देने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

दस्त होना—आम की भुनी गिरी नमक मिलाकर प्रतिदिन खाने से दस्त हो जाते हैं और पेट को शक्ति भी मिलती है। किन्तु आम की गिरी (गुठली के अन्दर के भाग) को पानी में बारीक पीसकर नाभि पर लेप करने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

बच्चों का मिट्टी खाना—बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छुड़ाने के लिए आम की गिरी पीसकर ताजा जल के साथ देनी चाहिए।

सूखा रोग—पिसे हुए अमचूर में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित रोगी बच्चे को चटाने से सूखा रोग जाता रहता है।

गर्भवती की वमन—आम का रस, अर्क गुलाब, ग्लूकोज, कैलिशियम-वाटर सभी 20-20 ग्राम की मात्रा में मिलाकर एक खुराक तैयार कर लें, इस प्रकार दिन में 3 बार लेने से गर्भवती महिला की किसी भी कारण होने वाली वमन में आशातीत लाभ हो जाता है।

विष-दंश—ततैया, बिच्छू, मकड़ी, चूहा, पागल कुत्ता आदि के काटने पर दंशित स्थान पर आम की गुठली पानी में घिसकर लगाने से दाहकता शान्त हो जाती है।

बिवाई फटना—अमचूर या कच्चे आम की चटनी (नमक-मिर्च रहित) का प्रलेप करने से बिवाई ठीक हो जाती है।

रक्त-प्रदर, संग्रहणी, रक्तातिसार व आमातिसार—आम की भुनी हुई गिरी 25 ग्राम को नीबू के रस में घोल लें और फिर उसमें काला नमक 3 ग्राम, अजवायन 10 ग्राम मिलाकर बारीक चूर्ण कर लें। मात्रा 2 ग्राम। गरम पानी के साथ दोनों समय भोजनोपरान्त दें।

बन्ध्यत्व व मासिक धर्म की गड़बड़ी—पके हुए आम की गिरी भूभर (गरम राख) में भूनकर खाते रहने से गर्भाशय शुद्ध होकर मासिक-धर्म ठीक समय पर होने लगता है और बाँझपन दूर होकर नारी गर्भ धारण करने में सक्षम हो जाती है। ऐसा कुछ विद्वानों का मत है।

डा. नादकर्णी के विचार से गर्भवती महिला के अतिसार या ज्वरातिसार को रोकने में आम की मींगी और कुटकी 1-1 ग्राम की मात्रा में लेकर काढ़ा बनाकर तथा उसमें थोड़ी सी सोंठ मिलाकर देने से रोग का शमन होकर गर्भस्थ शिशु भी हृष्ट-पुष्ट होता है।

हैजा—आम का छिलका 25 ग्राम को दही 200 ग्राम में खूब घोंटकर तत्पश्चात् उसमें थोड़ा नमक व कपूर मिलाकर हैजे के रोगी को देने से लाभ होता है।

प्लेग व हैजे—की प्रतिरोधक औषध के रूप में कच्चे आम उबालकर उसके गूदे में उचित अनुपात में जल व मीठा मिलाकर सेवन करना हितकारी है।

प्रमेह—पिसा हुआ आम का छिलका 50 ग्राम में चूने का पानी (Lime Water) 10-12 ग्राम मिश्रित कर नियमित प्रातः-सायं रोग दशानुसार कुछ दिनों तक लेने से मूत्र के साथ मवाद आना व तीव्र जलन भी ठीक हो जाती है।

आलू बुखारा

आलू बुखारा ठंडा और थोड़ी मात्रा में सेवन करने पर सुपाच्य होता है।

(1) शरीर में रक्त की वृद्धि करता है अतः कृशाङ्गता व आलस्य दूर होता है।

(2) कब्ज दूर हो जाती है और दस्त साफ करके भूख बढ़ाता है।

(3) इसके सेवन से हाथ-पैरों की जलन, नेत्रों में गर्मी के कारण उत्पन्न लालिमा, तीव्र प्यास आदि रोगों से मुक्ति मिलती है।

(4) ताजा या सूखा किसी भी प्रकार का आलू-बुखारा खाने से पीलिया ठीक हो जाता है। यकृत की कमजोरी दूर हो जाती है और यह मलावरोध के लिए भी उत्तम आहार है।

आड़ू

मंदाग्नि—गर्मी के कारण भूख कम लगती हो, अपानवायु बार-बार आने पर भी पेट में भारीपन हो, हर समय शरीर थकान सी अनुभव करता हो तो आड़ू का सेवन हितकर रहता है।

ज्वर से उत्पन्न कमजोरी—की स्थिति में आड़ू खिलाते रहने से रोगी व्यक्ति में नव स्फूर्ति का संचार होता है और जठराग्नि तीव्र होती है।

कफ-पित्त की विकृति—शरीर कफ, पित्त-वात तीनों के समानुपात में रहने से स्वस्थ रहता है। इनमें असमानता होते ही शरीर रोगी होने लगता है, व्यक्ति को नाना व्याधियाँ घेरने लगती है। अतः कफज एवं पित्तज विभिन्न व्याधियों के शरीर में प्रवेश से पूर्व ही कफ-पित्त की असमानता के लक्षण प्रकट होने पर आड़ू का सेवन किया जाये तो बहुत से रोगों से मुक्त रहा जा सकता है।

अंगूर (Grapes)

महिला रोग—कुछ व्याधियाँ महिलाओं में मासिक-धर्म की प्रक्रिया में अनियमिता आ जाने या अन्य करणों से होती ही रहती है, जैसे—(1) कब्ज, (2) सिर दर्द, (3) चक्कर आना, (4) अफरा, (5) चक्कर या दौरे पड़ना, (6) बदहज्मी, (7) गैस बनना—इन सबसे मुक्ति के लिये रोगी महिला को दिन में दो बार अंगूर का ताजा रस मात्रा लगभग 20-25 ग्राम कुछ दिनों तक नियमित पीना चाहिए।

नेत्रों के रोग—अंगूर का रस कलई के बर्तन में आग पर पकायें। जब रस गाढ़ा हो जाये तो शीशी में भर लें। इस रस को रात को सलाई से

आँखों में लगाने से आँखों की खारिश, पलकें गिरना आदि अनेक रोगों में लाभ होता है।

कान बहना—यदि कान में पीप पड़ गया हो तो—खट्टे अंगूर का रस अग्नि पर गाढ़ा होने तक पकाकर शीशी में भरकर रख लें। आवश्यकता पड़ने पर दुगुनी मात्रा में शहद इस रस में मिला, किंचित गुनगुना कर कान में डालें। पीप बहना बन्द हो जायेगा।

नकसीर या नाक से खून गिरना—मीठे अंगूर का रस निकाल कर नाक में चढ़ा लें, खून निकलना रुक जायेगा।

मूत्र-विकार—मूत्र थोड़ा रुक-रुककर आता हो, बार-बार जाने की इच्छा हो तो अंगूर खाना बहुत लाभदायक रहता है। इसके सेवन से मूत्र खुलकर आता है और मूत्राशय की कमजोरी दूर हो जाती है।

(1) अपच, (2) कब्ज, (3) वायु विकार, (4) कृशाङ्गता, (5 रक्त विकार, (6) सिर दर्द, (7) उदर शूल, (8) बेहोशी के दौरे पड़ना, (9) चक्कर आना, (10) क्षय रोग सभी में अंगूर का रस देना हितकारी है। ये समस्त रोग दूर होकर शरीर बलिष्ठ बनता है।

अंगूर स्वस्थ मनुष्य का पूर्ण भोजन और रोगी मनुष्य का शक्तिदायी पथ्य है।

(1) आमाशय के घाव, (2) रक्त विकार, (3) कैन्सर, (4) टी. बी. (5) अपेण्डिसाइटिस (6) सन्धिवात, (7) पायोरिया, (8) उपदंश, (9) फेफड़े की विभिन्न प्रकार की व्याधियों-खाँसी, जुकाम-दमा आदि में अंगूर का सेवन पथ्य रूप से दिया जाता है।

गुदा-शूल—अंगूर की बेल के पत्ते 20 ग्राम को 50 ग्राम ताजा पानी में पीस-छान और थोड़ा लाहौरी नमक मिलाकर रोगी व्यक्ति को पिला दें तुरन्त गुदा का भयंकरतम दर्द भी ठीक हो जाता है।

अंजीर

तिल्ली बढ़ जाना—50-60 ग्राम सूखे अंजीर के दाने जामुन के सिरके में डुबाकर 3 दिनों तक रखें। तत्पश्चात् 4-5 दाने प्रतिदिन खाने से बढ़ी हुई तिल्ली ठीक हो जाती है।

(1) महिलाओं के मासिक विकारों में (2) मानसिक दौर्बल्य होने पर, (3) शरीर थका, किसी भी कार्य में मन न लगना, तन्द्रा-सी बने रहना आदि रोगों में 4-5 अंजीर प्रतिदिन खाना लाभ करता है।

प्यास की तीव्रता—पर्याप्त पानी पीने के उपरान्त भी प्यास शान्त न होने की स्थिति में अंजीर खाना चाहिए, क्योंकि इसका गुणधर्म तर व सुपाच्य है।

ककड़ी

मूत्रावरोध—ककड़ी के अन्दर से ताजा बीज निकालकर सिल पर पीस लें, और देशी घी में भूनकर शक्कर मिला लें। इसके सेवन से मूत्रमार्ग की जलन, मूत्र का धीरे-धीरे बूंद-बूंद कर निकलना आदि रोग समाप्त हो जायेंगे।

केशवर्द्धक—ककड़ी के रस वाल से घने, लम्बे और मुलायम हो जाते हैं। ककड़ी प्यास व रक्त की गर्मी को शान्त करती है।

निर्देश—ककड़ी खाली पेट न खायें, यह देर में पचती है, अफारा करती है। ककड़ी सेवन से पूर्व और लगभग 1 घण्टे पश्चात् तक पानी, लस्सी, शर्बत आदि पेय नहीं लेने चाहिए, अन्यथा अजीर्ण और हैजा तक होने का भय रहता है। ककड़ी नमक व कालीमिर्च लगाकर खानी चाहिए।

केला

मुखपाक या छाले—गाय के दही के साथ कुछ दिनों तक केला खाने से छाले ठीक हो जाते हैं। दस्त, संग्रहणी व पेचिश में भी लाभ होता है।

सोम रोग—पका केला 1 नग, आँवले का रस 20 ग्राम और उसमें चीनी तथा शहद मिलाकर फेंटलें—प्रायःकाल शौचादि से निवृत्त होने पर सोमरोग (पेशाब की बीमारी) की रोगिणी को दें, व्याधि दूर हो जायेगी।

अम्ल-पित्त—जी मिचलाने व गले से पेट तक जलन होने की स्थिति में पके केले को मथकर उसमें देशी खाँड़ व इलायची मिलाकर खायें।

नकसीर—केले के साथ मीठा दूध कुछ दिनों तक सेवन करने से नकसीर चलना बन्द हो जाती है।

अतिसार—उबले हुए कच्चे कले की रोटी बनाकर खाने से दस्त बँधकर आने लगता है।

प्रदर—कच्चे केले का चूर्ण बनाकर उसमें सम मात्रा में गुड़ मिलाकर 10-10 ग्राम की मात्रा में दिन में 3 बार सेवन कराने से प्रदर रोग से मुक्ति मिल जाती है।

श्वेत प्रदर—केला खाकर ऊपर से दूध में शहद मिलाकर पीना चाहिए।

टी. बी.—टी. बी. की भयंकर स्थिति में भी कच्चे केले या केले के तने का रस निकालकर एक-दो कप कुछ दिनों तक घूंट-2 करके दिन में कई बार पिलायें। टी. बी. रोग से अनिवार्यतः मुक्ति मिल जायेगी। रस प्रतिदिन निकालकर ताजा ही लेना चाहिए।

जल जाना—जले हुए स्थान पर केला पीसकर लगाना चाहिए।

दाद खाज, खुजली, एग्जीमा व गंजापन—से मुक्त होने के लिए पके केले के गूदे को नीबू के रस में पीसकर मरहम बनाकर लेप करना चाहिए। लाभ अवश्य होगा।

हृदय-शूल—(1) दो केला 10 ग्राम मधु में मिश्रित कर खाने से हृदय के दर्द से छुटकारा मिल जाता है। (2) इसके खाने से छोटे बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है।

केला खाने से स्वप्नदोष, प्रमेह, आमाशय-व्रण, वृहदान्त्र शोथ जठर शोथ और सभी प्रकार के दस्तों में लाभ होता है।

केला पूर्ण और शक्तिदायक भोजन है। इसमें शर्करा व स्टार्च पर्याप्त मात्रा में होती है।

शरीर को मोटा करने के लिए, मांसपेशियों की मजबूती तथा रक्तवृद्धि के लिए केले का सेवन करना चाहिए।

सर्प विष—केले के तने का रस पिलाने से सर्प के काटे का विष प्रभावहीन हो जाता है।

निर्देश—(1) केला बहुत अधिक नहीं खाने चाहिए, क्योंकि ये कुछ

कब्ज करता है। (2) रात में केला खाने से गैस बनती है। (3) मन्दाग्नि, गठिया व डायबिटीज के रोगी को केला नहीं खाना चाहिए।

खरबूजा

(1) खरबूजा खाने से सीने की जलन और यकृत की सूजन मिट जाती है। (2) विशेष परिश्रम के कारण यदि शरीर में थकावट का अनुभव हो तो खरबूजा खाना चाहिए, थकावट मिट जायेगी। (3) यह मूत्रविकार को समाप्त करके मूत्र-संस्थान शुद्ध करता है। (4) खरबूजा गुरदे की व्याधियाँ मिटाता है। (5) दूध बढ़ाता है। (6) शक्ति व वीर्य का वर्द्धक है। (7) उदर की अनेक व्याधियों में लाभ करता है। गर्मी को शान्त करता है। (8) गले की सूजन जाती रहती है। यह कब्जहारी, उन्माद नाशक, मूत्रल है। (9) जलोदर एवं पीलिया रोग में इसका सेवन बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। (10) ग्रहणी-कला और मूत्रधारा—इन दोनों आभ्यान्तरिक शरीर यन्त्रों पर खरबूज का अच्छा प्रभाव पड़ता है। जहाँ यह ग्रहणी को ठीक करके उसे आहार के दूषित परिणामों से बचने की शक्ति देता है और मल को सूखने भी नहीं देता वहाँ गुदा (वृक्क) की शिथिलता को भी दूर करता है एवं मूत्र का शोधक है। इसमें पथरी को गलाने की अनोखी शक्ति है।

यकृत, प्लीहा, अफारा व उदर-शूल—में खरबूज के छिलके को जलाकर उसकी राख में मधु मिलाकर-मात्रा 2 ग्राम के लगभग रोगी को चटाते रहने से शीघ्र लाभ होता है।

खरबूज के ताजा बीजों को जल में बारीक पीस पेडू पर लेप करने से मूत्र शीघ्र उतर आता है।

चक्कर आना—खरबूज की गिरी (छिलका रहित बीज) बारीक पीस और देशी घी में भूनकर उसमें उचित मात्रा में खाँड़ मिलाकर रोगी को खिलाने से सिर के चक्कर आना, उन्माद, तन्द्रा, आलस्य दूर हो जायेंगे।

नेत्रों की जलन, गर्मी, दिवान्धता—गर्मी की ऋतु में नियमित रूप से खरबूज के बीजों की बादाम, कालीमिर्च युक्त मीठी ठण्डाई पीने नेम के उक्त रोगों में लाभ होता है।

निर्देश—(1) खरबूज के अधिक सेवन करने से कफ बढ़ता है, आंतें कमजोर होती हैं अतः इसे कम मात्रा में भोजन के मध्य खाना चाहिए। (2) हैजे के दिनों में अधिक खाने से हैजे का भी डर है। (3) गरम प्रकृति वाले व्यक्तियों को अधिक खरबूजा खाने से आँखें आ जाती हैं, अतः बचना चाहिए।

खिरनी

खिरनी में खरबूज के समस्त गुण-धर्म होते हैं, किन्तु अधिक खाने से अफारा करती है अतः कम खानी चाहिए।

खीरा

सिर दर्द—काटकर खीरा सूंघने और उसका टुकड़ा मस्तक पर रगड़ने से पित्तजन्य मस्तक की पीड़ा समाप्त हो जाती है।

लू लगना—खीरे के टुकड़े बिछाकर उस पर सिर रखने से लू का प्रभाव जाता रहता है।

पथरी—खीरे का रस एक-एक कप दिन में 3 बार पीने से पथरी गल जाती है। खीरा-प्यास, शरीर की जलन एवं गर्मी जन्य अनेक विकार, ज्वर, मूत्र-मार्ग की जलन व पेशाव बूंद-बूंद कर आना, डायबिटीज आदि रोगों में लाभ करता है।

निर्देश—(1) खीरा सदैव कच्चा खाना चाहिए। पके खीरे के ठण्डा-पन व तरावट के गुण समाप्त हो जाते हैं। (2) खीरा खाने के पूर्व या तुरन्त पश्चात् पानी पीने से हैजा होने का भय रहता है। (3) खीरा सदैव नमक व कालीमिर्च लगाकर खाना चाहिए।

खुरमानी

खुरमानी का गुण गरम है। यह सूखी और ताजी दोनों प्रकार की खाई जाती है। खट्टी खुरमानी गले को खराब व अफारा करती है अतः थोड़ी मात्रा में किन्तु मीठी ही खानी चाहिए।

(1) कब्ज ठीक करने के लिए (2) पेट के कीड़े व आँतों के सुद्दे समाप्त करने, (3) तीव्र प्यास से बेचैनी की स्थिति में, (4) किसी भी प्रकार के बवासीर और (5) ज्वर में खुरमानी का सेवन लाभप्रद रहता है।

गूलर

प्रदर—पके हुए गूलर से बीज निकाल दें। तत्पश्चात् जल के साथ पीसकर रस निकाल लें। 30 ग्राम रस में 10 ग्राम शहद की एक मात्रा के अनुसार प्रातः-सायं रोग दशानुसार लगभग एक माह तक रोगिणी स्त्री को देने से उसका मूत्र-मार्ग से सफेद, लाल, मटमैला या पानी जाना बन्द हो जाता है तथा हाथ-पैरों के तलवों की जलन, कमर का दर्द, नेत्रों की दर्द, नेत्रों की दाहकता सभी लक्षण जाते रहते हैं।

(2) भाव प्रकाश के अनुसार गूलर के फलों के रस 20 ग्राम में शहद व शक्कर मिलाकर शर्बत बनाकर या दूध मिलाकर रोगिणी को पिलाने से रक्त प्रदर रोग पूर्णतः ठीक हो जाता है।

(3) गूलर के फल व पलाश (ढाक) के फलों के चूर्ण में तिल का तैल मिलाकर योनि मार्ग में लेप करने से योनि-प्राचीर संकुचित हो जाती है और प्रदर व्याधि से भी मुक्ति मिल जाती है।

रक्त पित्त—नासिका, मुख, शौच व पेशाब-मार्ग से रुधिर निकलने के लक्षणों में पके गूलर के चूर्ण 5-6 ग्राम में मधु मिलाकर रोगी को रोग-दशानुसार 20-25 दिनों तक देने से विकृत पित्त भी शान्त हो जाता है।

गर्भपात, गर्भाशय पीड़ा—गूलर के काढ़े में चीनी तथा चावल का धोवन मिलाकर पीने से गर्भपात एवं गर्भाशय की पीड़ा बन्द हो जाती है।

तीव्र प्यास—सूखे गूलर के चूर्ण का शर्बत बनाकर पीयें।

खूनी बवासीर—कच्चे गूलर के फलों की सब्जी कुछ दिनों तक नियमित खाने से खूनी बवासीर तथा दस्त सम्बन्धी व्याधियाँ समाप्त हो जाती है।

नासूर—नासूर एक प्रकार का वह घाव है, जो नस के भीतर प्रवेश कर जाता है अतः बहुत समय तक कष्ट देता है। भगन्दर या गण्डमाला भी इसी का एक स्वरूप है। (1) नासूर के घाव को त्रिफले के काढ़े या नीम की पत्तियों के उबले जल से धोवें फिर कपड़े से पोंछ, वहाँ ताजे गूलर के दूध का फाहा रखें। (2) पके हुए गूलर के फलों को गूलर की छाल के रस में

वारीक घोंट व धूप में सुखा मटर के दाने के बराबर गोली बनाकर रख लें। ये गोली दिन में 4 बार '2-2 की मात्रा में शहद मिलाकर चटायें तत्पश्चात् बकरी का दूध पिलायें। लगभग 40 दिनों के प्रयोग से नासूर और सड़े-गले घाव भर जाते हैं और शरीर में वढ़े वात-पित्त कफज दोष भी दूर हो जाते हैं।

फोड़ा-फुन्सी—कच्चे फोड़ों पर गूलर का दूध लगाने से फोड़ा वैठ जाता है और पके फोड़े जल्दी से पककर फूट जाते हैं।

मोंच, हड्डी टूटना—गूलर की ताजा छाल 30 ग्राम, भीगकर मुलायम हुआ गेहूं 15 ग्राम, दोनों को बारीक पीस 15 ग्राम देशी घी में मिलाकर गरम करें। थोड़ा गरम रहने पर मोटा सा लेप करके ऊपर से लेप सूखने तक (लगभग 2 घण्टे) कपड़ा बाँध दें। तत्पश्चात् लेप हटाकर कुछ समय खुला रहने दें और फिर लेप लगाने की वही क्रिया दिन में 2-3 बार दुहरायें। ऐसा करने से लगभग एक सप्ताह में हड्डी जुड़ जायेगी।

योनि के विविध रोग—गूलर के दूध की भावना दिये हुए तिलों का तेल निकालकर या उसका क्वाथ बनाकर उसमें सिक्त रुई का एक फाहा योनि-मार्ग में धारण करने से अनेक प्रकार के योनिरोग समाप्त हो जाते हैं।

मुख-पाक या छाले—गूलर के ताजा पत्तों को बारीक पीस, गोली बना, छाया में सुखाकर रख लें। आवश्यकता पड़ने पर दिन भर में 4-5 बार चूसने से छाले समाप्त हो जायेंगे।

मन्दाग्नि—क्षुधा बिल्कुल समाप्त हो गई हो तो भी उक्त गोलियों को छाछ के साथ भोजन के बाद लेने से चिरकालीन अग्नि-मांद्य रोग समाप्त हो जायेगा।

गूलर के दूध के सेवन से गर्भवती का शिशु हृष्ट-पुष्ट और नीरोग होता है।

जामुन

जामुन ठण्डा और रुक्ष होता है। इसका सेवन—(1) रक्त और पित्तज दोषों को दूर करता है, (2) जठराग्नि को तीव्र करके भूख बढ़ाता है, (3) यकृत (जिगर), तिल्ली (प्लीहा) आमाशय (मेदा) और क्लोम को बल

देता है, (4) दांत मजबूत हो जाते हैं. (5) प्रमेह व मूत्राशय की दुर्बलता समाप्त होती है और मूत्र में शक्कर आनी बन्द हो जाती है, (6) पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों के बालों को झड़ने से रोकता है।

आमातिसार—जामुन की छाल का कपड़छन चूर्ण 3 ग्राम खाकर ऊपर से चावल की धोवन पीने से आमातिसार मिट जाता है।

डायबिटीज—जामुन व आम की गुठली के चूर्ण में कैथ का गूदा मिलाकर देते रहने से डायबिटीज (मधुमेह) व्याधि समाप्त हो जाती है।

कान का मवाद व कृमि रोग—पके जामुन के फल व कोमल पत्तों का रस निकाल कर कान में भर देने से रोग समाप्त हो जाता है।

दन्त-रोग—जामुन की छाल सुखा-जलाकर मंजन करते रहने से दाँतों से खून, मवाद आना व हिलना बन्द हो जाता है, वे मजबूत हो जाते हैं।

पित्तज-वमन—रोगी को जामुन व आम के पत्तों का स्वरस निकाल-कर पिलाना लाभ करता है।

मुखपाक या छाले, दाँतों से मवाद या खून निकलना—जामुन की छाल का काढ़ा बनाकर कुल्ले करने से मुख के समस्त रोगों में लाभ होता है।

—जामुन का सिरका लेने से प्लीहा-वृद्धि, यकृत-वृद्धि आदि रोगों में लाभ होता है। जिगर को शक्ति मिलती है और भूख भी बढ़ जाती है।

उदरशूल, वायुगोला (वात-गुल्म)—पेट के विभिन्न रोगों में जामुन का अरिष्ट सेवन करना चाहिए।

मासिक धर्म की गड़बड़ी—जामुन की ताजा छाल जल में पीसछानकर पीने से अधिक खून जाना बन्द हो जाता है।

स्वप्नदोष—(1) यदि स्वप्नदोष की अनियमिता से शरीर कमजोर पड़ गया हो तो जामुन की गुठली का चूर्ण, मात्रा 4 ग्राम—सायं को जल के साथ लगभग 15 दिनों तक खायें—मसाने की कमजोरी दूर हो जायेगी। खटाई का सेवन न करें।

(2) जामुन की गुठली का चूर्ण दही के साथ खाने से पुरानी-से-पुरानी पेचिश भी ठीक हो जाती है।

तरबूज

(1) तरबूज ठण्डा होने के कारण-रक्त व गर्मी की उत्तेजना को शान्त करने वाला और मूत्रल—पेशाब खुलकर कराने वाला होता है।

(2) पके तरबूज के दो टुकड़े कर—दोनों टुकड़ों में सें कुछ गूदा निकालकर, गड्ढा कर–उसमें देशी खाँड़ भर कर दिन में धूप व रात में खुली छत पर चाँदनी में रख दें। तीन दिन वाद उसका रस निचोड़ कर वोतल में भर लें। भोजनोपरान्त प्रतिदिन इसे थोड़ा-थोड़ा पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है। जठराग्नि तीव्र होती है और खून वढ़ने लगता है।

(3) तरबूज के वीज वारीक पीस, घी में भून और शक्कर मिलाकर रोगी को खिलावें, थूक के साथ खून आना वन्द हो जायेगा और पित्तजन्य खाँसी में आराम होगा।

नासपाती

(1) मस्तिष्क, हृदय, आमाशय और यकृत् की कमजोरी में इसका सेवन अवश्य करना चाहिए, क्योंकि यह रक्त का नव-संचार करके इन्हें वलिष्ठ बनाती है।

(2) छिलके सहित नाशपाती के सेवन से कब्ज दूर हो जाती है तथा वायु-विकार समाप्त होता है और शुक्र में समुचित वृद्धि होती है।

निर्देश—नासपाती अफारा करती है और देर से पचती है। अतः थोड़ी मात्रा में खूब चवा-चवाकर छिलके सहित ही खानी चाहिए।

नारंगी (Orange)

टाइफाइड (आँत्र-ज्वर)—रोगी व्यक्ति को गरम (ठण्डा किया हुआ) दूध पिलाकर ऊपर से नारङ्गी खिलावें अथवा दूध में नारङ्गी का रस मिलाकर देने से वेचैनी, छटपटाहट और गर्मी की तीव्रता शान्त हो जायगी।

कब्ज—कुछ दिनों तक नियमित सुवह-सायं नारङ्गी का रस पीते रहने से शौच साफ होने लगता है। आँतें और पेट विल्कुल साफ हो जाते हैं, जठराग्नि तीव्र होती है।

पाचन शक्ति की क्षीणता—नारङ्गी का रस तीन गुने पानी में मिलाकर देना चाहिए।

पायोरिया—यदि पायोरिया के कारण दाँतों से रुधिर निःस्रित होता है तो कुछ दिनों तक नारङ्गी खानी चाहिए।

(1) दूध पीने से पेट में गैस बनती हो, (2) प्यास की तीव्रता हो, (3) मदिरा-पान की आदत छोड़नी हो या (4) जीमिचलाता रहता हो और सदैव वमन करने की इच्छा होती रहती हो तो नारङ्गी का सेवन अवश्य करना चाहिए—आशातीत लाभ होगा।

नारङ्गी का रस पीने से मस्तिष्क, हृदय और यकृत्—स्फूर्त्त और शक्तिशाली बनते हैं।

स्कर्वी, सन्धि-शूल (जोड़ों का दर्द) व शोथ तथा बेरी-बेरी रोग में नारङ्गी का रस बहुत उपयोगी है।

सगर्भा-नारी को पूरे गर्भ-काल में प्रतिदिन दोपहर को दो नारङ्गियों का रस देते रहने से शिशु बहुत सुन्दर व पुष्ट पैदा होगा।

शिशुओं को नारङ्गी का रस देते रहने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं और शिशु शीघ्र ही हृष्ट-पुष्ट होकर चलने-फिरने लगता है।

ज्ञातव्य—इन्फ्लूएञ्जा तथा गुर्दे के समस्त रोगों से बचाव के लिए नारंगी का रस प्रतिषेधक औषध के रूप में कार्य करता है।

पपीता

प्लीहा—यकृत् प्लीहा वाले रोगी को कच्चे पपीते के दूध की बूँदें 3-4 बतासों में भरकर या पका मीठा पपीता खिलावें।

दाँत-दर्द—मसूढ़ों में चवक चलने या दाँतों में दर्द होने की स्थिति में कच्चे पपीते का दूध रुई के फाहे में लेकर लगाना हितकारी है।

पीलिया, तिल्ली-वृद्धि—नियमित पका हुआ पपीता खाना चाहिए।

पका पपीता—पित्त-नाशक, वीर्यवर्द्धक, उन्मादहारी, व्रणनाशक, क्षुधा-वर्द्धक, भोजन को पचाने वाला, मूत्रल, माँ के स्तनों में दूध बढ़ाने वाला, उदर-दाह, आध्मान, प्लीहा, मेद और मूत्राशय के रोगों का नाशक, पथरी को गलाने वाला, श्लेष्मा के साथ जाने वाले रक्त का रोधक, खूनी बवासीर एवं मूत्रनली के व्रण में लाभदायक है।

पपीते का दूध लगाने से चर्मरोग नष्ट होते हैं।

पपीते के बीज कृमि-नाशक, ऋतु-धर्म को नियमित करने वाले एवं गर्भपात-कारक हैं।

पपीते का रस-सेवन करने से—भोजनोपरान्त की अरुचि, अनिद्रा, सिर का दर्द, उदरस्थ संचित आंव, अजीर्ण तथा अम्लपित्त का नाश होता है।

इसमें विटामिन 'ए' होने के कारण—नेत्र-विकृति, मूत्राशय एवं वृक्क (गुर्दे) सम्बन्धी व्याधि तथा शारीरिक वृद्धिरोध आदि उपद्रवों से यह रक्षा करता है।

विटामिन 'सी' होने के कारण यह अस्थि-विकृति, दन्त-रोग, रक्त-भाराति वृद्धि, लकवा, वमन एवं ग्रन्थि-वात आदि में हितकर है।

सौन्दर्य-वर्द्धक—अधिक पके पपीते के गूदे को मथकर उबटन की तरह चेहरे पर मलें, जब 15-20 मिनट बाद वह सूखे जाये तो चेहरे को धोकर तौलिया से पोंछकर तिल का तैल लगालें। ऐसा लगभग एक सप्ताह करने से ही चेहरे की झुर्रिया, कालिमा व मैल समाप्त हो जायेगा और चेहरा साफ-स्निग्ध, कोमल और ओजपूर्ण होकर खिल उठेगा।

फालसा

(1) प्रमेह, श्वेत-प्रदर, तीव्र-प्यास, कफ की अधिकता से अनिद्रा, बेचैनी, मन्दाग्नि आदि में फालसे का शर्बत बहुत लाभ करता है।

(2) आमाशय और सीने में गर्मी के कारण उत्पन्न दाहकता, स्वप्न-दोष, अनिच्छित वीर्यपात, सूजाक और मूत्रमार्ग की जलन में पके फालसे खाने चाहिए।

(3) फालसा—यकृत्, हृदय व आमाशय की कमजोरी दूर करके नव-शक्ति प्रदान करता है, किन्तु कब्ज कारक के होने कारण कम और नमक लगाकर खाने चाहिए।

फोड़ा—फालसे के पत्तों की पुल्टिस बाँधने से फोड़ा जल्दी पककर फूट जाता है।

बेर

बेर—रक्त-शोधक, नेत्र-ज्योति, शरीर में स्फूर्ति व बल-वीर्य-वर्द्धक,

भोजन को पचाने वाला, थकावट व प्यास को दूर करता है, रक्तातिसार तथा आँतों के घाव में बेर खाने से लाभ होता है।

बेल

गर्भवती की वमन, अतिसार, ज्वर तथा अन्य विकारों में—बेलगिरि 25 ग्राम को चावल के धोवन में पीस, थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर दिन में 2-3 बार गर्भवती को पीने को दें।

रक्तपित्त, रक्तातिसार, रक्तार्श—बेल का गूदा 50 ग्राम लेकर चावल के धोवन 200 ग्राम में चीनी या मधु मिलाकर शर्बत बनायें और इसका रोग-दशानुसार सेवन करें, अवश्य लाभ होगा।

—(भाव प्रकाश)

खूनी-दस्त, आँव शूल तथा मलविबन्ध—कच्चे बेल का गूदा व गुड़ सममात्रा में मिलाकर दिन में 2-3 बार रोगी को दें।

पतले-दस्त—(1) कच्चे बेल का काढ़ा पीने से पतले दस्त बन्द हो जाते हैं।

(2) बच्चों के आँव-मिले दस्तों में कच्चे बेल को आग में भून-पकाकर उसका गूदा दिन में 3-4 बार देना चाहिए—दस्त बन्द हो जायेंगे।

(3) पित्त के कारण होने वाले पतले दस्त में बेल का मुरब्बा खाना लाभ करता है।

(4) कच्चे बेल का कपड़छन चूर्ण गरम जल के साथ बच्चों को देने से उनका अतिसार, आमातिसार, रक्तातिसार, अरुचि, पेशाब में चूना आना, मुख की विरसता दूर हो जाती है।

बवासीर—बेल का रस पीने से बवासीर के मस्से सूख जाते हैं और वादी का कष्ट मिट जाता है।

मल-द्वार की वेदना—कच्चे बेल और सोंठ के काढ़े में दूध मिलाकर लेना चाहिए।

(1) बेल अग्निदीपक, संग्राही, पाचक तथा कफ-वायु नाशक होने के कारण पाचक-यन्त्र को निर्दोष बनाये रखता है।

(2) वेल 'अपा-वायु' की शान्ति की सर्वोत्तम औषध है। अतः इसके सेवन से शरीर में मन्दाग्नि, अतिसार, वायुगोला-प्रभृति रोग नहीं हो पाते।

(3) कामला, सूजन, वेरी-वेरी, प्रमेह, डायविटीज, मेदे की दुर्गन्ध आदि व्याधियों से मुक्त होने के लिए वेलपत्र का रस पीना चाहिए।

(4) वेलपत्र की पुल्टिस बांधने से घाव की शुद्धि हो जाती है और वह सूख जाता है।

सिर-शूल—वेल की सूखी जड़ सिल पर पानी के साथ घिसकर मस्तिष्क पर चन्दन के समान लेप करने से सिर-दर्द पूर्ववत वन्द हो जाता है।

मुसम्मी (मौसमी)

मौसमी शीतल और तर होती है। यह सन्तरा व माल्टा से भी अधिक गुणकारी होती है। प्लीहा, यकृत, ज्वर, मन्दाग्नि, हृदय की अनियमित धड़कन, प्यास की तीव्रता, हृदय-रोग व शारीरिक तथा मानसिक परिश्रम के अधिक करने से उत्पन्न थकान को दूर करने के लिए मौसमी के रस का सेवन करना चाहिए।

जुकाम—कुछ समय तक मौसमी का रस पीने से बार-बार जुकाम होने और ठण्ड लगने से वचा जा सकता है। वस्तुतः मौसमी का रस प्रति-षोधक औषध के रूप में कार्य करता है।

गर्भवती महिला को मौसमी का रस नियमित पीना चाहिए, क्योंकि इसमें कैल्सियम की मात्रा अधिक होने के कारण गर्भाशय व शिशु दोनों को शक्ति प्राप्त होती है।

शहतूत

मिरगी, पागलपन व औरतों का चिड़चिड़ापन या हिस्टीरिया—दिन में दो-तीन वार शहतूत का रस 15-20 ग्राम की मात्रा में प्रति दिन लगभग 40 दिन तक देते रहने से अवश्य लाभ हो जाता है।

—ज्वर की तीव्रता में जब प्यास जोर से लग रही हो, शहतूत का शर्वत पिलाने से प्यास शान्त हो जाती है और ज्वर भी उतरने लगता है।

—पके हुए शहतूत के रस में खाँड़ डालकर बनाये पानक के व्यवहार से कफ मिटता एवं हृदय मजबूत होता है।

शरीफा

जूँ रोग—शरीफे का बीज जल में पीसकर सिर में मलने से जूएँ मर जाती हैं।

बालोंके-रोग—शरीफाके बीज बकरी के दूध के साथ पीसकर लेप करने से सिर के उड़े हुए बाल शीघ्र ही उग आते हैं और मस्तिष्क में ठण्डक पहुँचती है।

सेब (Apple)

वमन होना—कच्चे सेब के रस में थोड़ा नमक मिलाकर पिलाने से वमन होना रुक जाता है।

उदरकृमि—रात को कुछ दिनों तक नियमित सेब खाने से कीड़े मर कर मल के साथ निकल जाते हैं।

सिरदर्द—सेब पर नमक लगाकर खाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।

दस्त होना—बच्चों को दूध न पचना, दूध पीते ही दस्त या वमन होना, खूनी दस्त, बड़ व्यक्तियों के भी मरोड़-एेंठन युक्त दस्त आदि में थोड़े-थोड़े अन्तर से सेब का रस रोगी को पिलाना चाहिए।

अनिद्रा—सेब का मुरब्बा खाने से अच्छी नींद आने लगती है।

(1) सेब का रस पीते रहने से पथरी बनना वन्द हो जाता है और वह टुकड़े-टुकड़े होकर मूत्र-मार्ग से निकल जाती है।

(2) पेट में वायु-संचय नहीं हो पाती तथा मलाशय व निचली आँतों में दुर्गन्ध नहीं हो पाती।

(3) नशा करने की, विशेषतः मद्यपान की इच्छा समाप्त हो जाती है।

(4) आन्त्र-ज्वर को समाप्त करने, हृदय, मस्तिष्क व यकृत को नवशक्ति प्रदान करने के लिए, नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिए, शरीर से विषाक्त रक्त को निकालकर दुर्बलता को समाप्त कर हृष्ट-पुष्ट होने के लिए सेब के रस का सेवन अमृत-तुल्य हितकारी है।

हाई ब्लड-प्रैशर को सीमित करने, कब्ज की शिकायत दूर करने, स्नायविक दौर्बल्य को समाप्त करके स्मरण-शक्ति को बढ़ाने के लिए सेब खाना चाहिए।

टी० बी०, कफ, खाँसी, मानसिक-रोग, हृदय की दुर्बलता में सेब का मुरब्बा खाना सर्वोत्तम टॉनिक है।

मस्से—खट्टी सेब का रस मस्सों पर नियमित लगाने वे छोटे-छोटे टुक. होकर जड़ से गिर जाते हैं।

पौरुष-वृद्धि हेतु—एक अदद मीठा अम्बरी सेब छीलकर उसमें चुभोकर जितनी लोंग आ सकें, किसी चीनी-मिट्टी के बर्तन में एक सप्ताह तक पड़ा रहने दें, तत्पश्चात् लोंग निकालकर शीशी में रख लें। ये लोंग प्रतिदिन चार की मात्रा में सुबह दूध के साथ चबाने से स्तम्भन-शक्ति में आशातीत वृद्धि हो जाती है और इन्द्रिय की दुर्बलता बिल्कुल समाप्त होकर पुरुष पौरुष से पूर्ण हो जाता है।

ज्ञातव्य—स्वप्नदोष व धातु-रोगी व्यक्ति लोंग का सेवन न करें।

—ooo—

4 चटपटे मसाले, स्वास्थ्य के रखवाले

यह बात तो विदित है कि तेज मसालों का अधिक मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद है किन्तु इसके साथ ही यह भी निर्विवाद सत्य है कि मसालों का उचित प्रयोग स्वास्थ्य रक्षा के लिए अत्यन्त उपयोगी है।

अजवायन

कान दर्द—अजवायन के तेल 10 बूंद में शुद्ध सरसों का तैल 30 बूंद मिलावें, फिर उसे धीमी आग पर गुनगुना करके दर्द वाले कान में 4-5 बूंद डालकर, ऊपर से साफ रुई का फाहा लगा दें। बालू और अजवायन मिलाकर पोटली बनालें, उस पोटली से सिकाई भी करें। दिन में 2-3बार यह प्रयोग करने से ही लाभ हो जायेगा।

पथ्य—पतला दलिया, हलुआ या कफ-नाशक पदार्थों का सेवन करायें। बासी व गरिष्ठ भोजन न दें।

दाँतों में दर्द—अजवायन के तैल में भीगे हुऐ रुई के फाहे को रोगी-दाँत पर लगाकर मुख नीचे करके लार टपकाने से दर्द बन्द हो जाता है।

सन्धि-शूल—शरीर के जोड़ों में किसी भी प्रकार के दर्द होने पर अजवायन के तैल की मालिश करनी चाहिए।

हृदय-शूल—अजवायन खिलाते ही हृदय में होने वाला दर्द शान्त होकर हृदय में उत्तेजना बढ़ जाती है।

उदर-शूल या पेट में दर्द होना—अजवायन 3 ग्राम में थोड़ा पिसा नमक मिलाकर ताजा गरम पानी से फंक्की देने से पेट का दर्द वन्द हो जाता है। प्लीहा की विकृति दूर हो जाती है तथा पतले दस्त भी वन्द हो जाते हैं।

गले की सूजन—अजवायन के तैल की 5-6 बूंदों को आधा तोला शहद में मिलाकर दिन में 3-4 बार तक चाटें। साथ ही थो‌ड़े से अजवाइन के चूर्ण को नमक मिले हुए गरम जल में घोलकर उस जल से गरारे भी करने चाहिए। भूख लगने पर भुने हुए आटे का (नमकीन अजवायन भी डालें।) हलुआ खायें। वलगम व वायुवर्द्धक, बासी, गरिष्ठ पदार्थों का सेवन न करें तथा ऊनी वस्त्र आदि से गर्दन व कर्णमूल को ढँक लें ताकि रोगी को उचित लाभ मिल सके।

बहुमूत्र—अजवायन में तेल मिलाकर खाने से आशातीत लाभ होता है।

पथरी—कुछ दिनों तक थोड़ी-सी अजवाइन फाँककर ऊपर से ताजा जल पीने से मूत्राशय से पथरी गल कर निकल जाती है।

उदर-कृमि—रोगी बच्चों को पिसी अजवायन छाछ (मट्ठा) के साथ कुछ दिनों तक नियमित देते रहें। पेट के समस्त कीड़े निकल जायेंगे।

खाँसी—(i) अजवायन चबाकर ऊपर से गरम जल पीने से खाँसी का वेग कम हो जाता है।

(ii) कफज खाँसी में अजवायन सत 1 ग्राम में शहद मिलाकर रोग की दशानुसार दिन में 2-3 बार चाटें।

बदहज्मी—अजनायन 5 ग्राम में काला नमक मिलाकर गरम जल के साथ लेने से अपानवायु निकल जाती है जिसके कारण खट्टी डकारें आना, पेट में शूल उठना, गले में भारीपन, बेचैनी आदि रोग-लक्षण समाप्त हो जाते हैं।

जलोदर—अजवायन को गाय के मूत्र में 24 घण्टे भिगोकर सुखा लें। यह अजवायन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन प्रातः सायं रोगी को खिलाने से उदर में भरा हुआ जल निकल जाता है और रोग से स्थायी मुक्ति मिल जाती है।

वमन—अजीर्ण, उदर-कृमि, गुण-विरोधी वस्तुओं के एक साथ सेवन करने, भय, थकान या उद्वेग के कारण उत्पन्न उल्टियों (वमन) में 2-2 घण्टे के अन्तर से देशी खाँड़ या पिसी हुई चीनी में 5-6 बूंदें अजवायन-तैल की डालकर रोगी को दें।

वात-गुल्म या वायुगोला का दर्द—सत-अजवायन पानी में मिलाकर रोग-दशा के अनुसार कुछ दिनों तक लेने से वायु गोला का दर्द ठीक हो जाता है।

पित्ती उछलना—अजवायन 2 ग्राम 5 ग्राम गुड़ मिलाकर सेवन करें, पित्ती दब जायेगी।

पौरुष-वृद्धि योग—अजवायन को सफेद प्याज के रस में 3 बार भिगो और सुखाकर रख लें। 10 ग्राम इस अजवायन में समान घी और दो गुनी चीनी मिला कर 1 मात्रा मानें। यह योग लगभग 3 सप्ताह तक लेने से जनेन्द्रिय की कमजोरी दूर हो जाती है और पर्याप्त पौरुष की वृद्धि हो जाती है।

महिला रोग—

(1) प्रसूतावस्था में मंदाग्नि, रक्ताल्पता, कमर-दर्द, कमजोरी, गर्भाशय में रक्तविकार आदि को दूर करने के लिए गुड़ के साथ अजवायन का सेवन हितकारी है।

(2) गरम दूध के साथ अजवायन का चूर्ण खाने से मासिक धर्म का रक्त खुलकर आने से गर्भाशय से साफ हो जाता है और दर्द मिट जाता है।

(3) प्रसव के बाद का मन्द ज्वर, हाथ पैरों की जलन, उदर-शूल, मंदाग्नि, जलन, जुकाम-खाँसी, पेट में तनाव, सूजन, रुधिर या धातु पदार्थ का मूत्र मार्ग से बहिर्गमन आदि लक्षण प्रकट होने पर अजवायन डालकर जलाये हुए सरसों के तैल की मालिश करनी चाहिए।

(4) अजवायन का काढ़ा भी हितकारी है, विशेषतः ज्वरावस्था में।

(5) रोहिणी को रोग-दशानुसार प्रातः—सायं अजवायन का हरीरा देना चाहिए।

इलायची छोटी

मूत्रकृच्छ—इलायची के दाने पीसकर दूध से साथ लेने से मूत्र खुलकर होता है एवं मूत्रमार्ग की जलन भी शान्त हो जाती है।

सिर-दर्द—इलायची को बारीक पीसकर मस्तक पर लेप करने से दर्द जाता रहता है। सिर में भारीपन होने की स्थिति में इलायची दाने का चूर्ण सूंघकर छींकें लेनी चाहिए। इससे सिर में हल्कापन आजायेगा। वमन की इच्छा, हृदय की कमजोरी, मुख से दुर्गन्ध आना, हिचकी आना, सूखी खांसी उठना आदि में छोटी इलायची मुख में डालकर धीरे-धीरे चबानी चाहिए।

इलायची बड़ी

कब्ज, मन्दाग्नि, आमाशय की कमजोरी, प्यास की तीव्रता, दूर करने के लिए बड़ी इलायची का सेवन करना उपयुक्त रहता है।

हैजा, ज्वर—बड़ी इलायची के छिलके 20 ग्राम लें उन्हें तीन किलो पानी में उबाल कर रख लें। थोड़ा-थोड़ा यह पानी पीते रहने से प्यास रुक जाती है।

सिरदर्द—ताजा पानी में इलायची के छिलकों को पीसकर सिर पर लेप करने अथवा इलायची के पिसे हुए बीजों में खाँड़ मिलाकर फाँकने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

दालचीनी

बहरापन—नियमित रूप से कुछ दिनों तक कान में दालचीनी का तैल टपकाते रहने से बहरापन दूर हो जाता है।

जुकाम—(1) तैल की कुछ बूंदें रूमाल पर डालकर सूंघें। (2) पिसी मिश्री में कुछ बूंदें दालचीनी-तैल की डालकर खाने से तेज जुकाम भी ठीक हो जाता है।

दांतों में कीड़ा लगना—दांत के जिस भाग में कीड़ा लगा हो, वहां दालचीनी-तेल से भीगा हुआ रुई का फाहा रख देने से कीड़ा मर जाता है और दर्द तुरन्त बन्द हो जाता है।

तालु-शोष—गले के तालु प्रदेश में किसी भी प्रकार के कष्ट होने पर दालचीनी के बारीक चूर्ण का शहद में मिलाकर चाटना चाहिए। (2) दालचीनी का चूर्ण गो-दुग्ध के साथ लेना भी लाभकारी है।

वमन—पित्ताशय की गड़बड़ी से होने वाली उल्टियों में दालचीनी के बारीक चूर्ण को शहद में मिलाकर रोग की स्थिति के अनुसार दिन में कई वार चटाना चाहिए।

आन्त्र-संकोच—दालचीनी का तैल उदर के निम्न भाग में मलना चाहिए।

पेट में गैस बनना—दालचीनी के तैल की 5-6 बूंद 2-3 ग्राम चीनी में डालकर रोगी को प्रातः, दोपहर, सायं व रात्रि-शयनकाल में—4 बार, लगभग एक सप्ताह तक देने से पेट में गैस बनने की शिकायत दूर हो जायेगी।

शीघ्र-पतन—दालचीनी-तैल 10 ग्राम तथा जैतून-तैल 30 ग्राम लेकर उन्हें आपस में भली प्रकार मिला लें, फिर मूत्रेन्द्रिय पर रोग दशानुसार कुछ. दिनों तक मलते रहें, तथा ठण्डे जल से भीगने से बचाव रखें आशातीत पौरुष की वृद्धि होगी और शीघ्र-पतन की व्याधि से मुक्ति मिल जायेगी।

धनिया

नेत्रों की जलन—हरे धनिये के पत्तों को कूटकर इसके रस की 2-3 बूंदें नेत्रों में टपकाते रहने से नेत्रों की सभी प्रकार की जलन ठीक हो जाती है। सप्ताह में 2-3 वार यह रस स्वच्छ नेत्रों में डालने से उन्हें और अधिक सुरक्षित बनाया जा सकता है।

गले में दर्द—थोड़े-थोड़े साबुत धनिये के दाने 3-4 घण्टे के अन्तर से दिन में कई बार चबाकर रस चूसते रहने से ऋतु-परिवर्तन, ठण्ड लगजाने या अनियमित खान-पान, कफ या वायु विकार से होने वाला गले का दर्द ठीक हो जाता है।

अनिद्रा—हरे धनियाँ के रस में चीनी का मीठा पानी मिलाकर पीने से भरपूर नींद आती है और सिर-दर्द भी समाप्त हो जाता है।

भोजनोपरान्त दस्त होना—सूखे धनिये में काला नमक मिला, पीसकर

रख लें। इसकी एक-एक मात्रा खाना खाने के बाद जल से लेते रहें। कुछ दिनों में ही भोजन के तुरन्त बाद शौच जाने की कुटेव छूट जाती है।

आँव जाना—15 ग्राम धनिये में समभाग मिश्री मिलाकर पीने से पाखाने में रुधिर आना बन्द हो जाता है।

वमन—ताजा हरे धनिया के अर्क में जल मिलाकर पीने अथवा सूखे धनिये को भिगो उस में पीसकर पीने से गर्भावस्था की वमन अथवा सामान्य वमन रुक जाती हैं।

स्वप्नदोष व वीर्य-विकार—धनिया व मिश्री के सममात्रा के योग से तैयार चूर्ण 5 ग्राम की मात्रा में ताजा ठण्डे जल के साथ प्रातः काल प्रतिदिन लगभग एक सप्ताह तक सेवन करने से अनियमित स्वप्नदोष दूर हो जाता है तथा वीर्य सम्बन्धी अनेक विकारों (मूत्र मार्ग की जलन, उपदंश, सूजाक आदि) से मुक्ति मिल जाती है।

मूत्र-कृच्छ—मूत्रमार्ग के अवरूद्ध होने या पथरी के कारण मूत्रत्याग के समय मूत्रेद्रिय से रक्त-स्राव होने की स्थिति में रात को कोरे मिट्टी के बर्तन में भीगे हुए साबुत धनिये को प्रातः काल मसल, बारीक कपड़े से छान और समुचित मात्रा में बतासे मिलाकर रोग की स्थिति के अनुसार 2-2 घण्टे के अन्तर से रोगी को पिलाते रहें। पेशाब में जलन, रुकावट, दर्द व बेचैनी या रुधिर आना आदि से मुक्ति मिल जायेगी।

मासिक विकार—पिसा हुआ धनिया चावल के पानी के साथ पीने से मासिक धर्म में अधिक रक्त आना बन्द हो जाता है।

शरीर में जलन—रात को धनियाँ 10 ग्राम व चावल 10 ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातःकाल उन्हें बारीक पीसें और गरम करके पीवें। जलन समाप्त हो जायेगी।

कालीमिर्च

मूत्राघात, मूत्रावरोध—पेशाब रुक-रुककर और कुछ दर्द के साथ होने पर कालीमिर्च के चूर्ण को पतले हुए देशी घी में मिलाकर, शिश्न के मुख को ऊपर कर उस पर 2-3 बूंदें टपकायें, पेशाब होने लगेगा। कभी-कभी यह क्रिया 2-4 बार भी करनी पड़ सकती है।

अण्डकोष-वृद्धि—कालीमिर्च 5 ग्राम तथा जीरा 10 ग्राम लें और उन्हें पानी में भली भाँति बारीक पीस कर गरम करें इस योग में आधा लिटर गरम पानी मिलाकर कुछ समय तक अण्डकोषों को धोने व मर्दन करने से वे स्वाभाविक स्थिति में हो जाते हैं।

पेट में कीड़े होना—कालीमिर्च पिसी हुई एक ग्राम की छाछ (मट्ठे) $\frac{1}{4}$ लिटर के साथ रोगी को सेवन करायें। उदर से कृमि मरकर या जीवित ही बाहर निकल जायेंगे।

वात-ज्वर—कालीमिर्च का चौथैया काढ़ा (जलाकर $\frac{1}{4}$ पानी रह जाये) गरम-गरम रोगी को आवश्यकतानुसार दिन में 2-3 बार पिला देने से वात-ज्वर शान्त हो जाता है।

दमा—कालीमिर्च-नग 6 हल्दी 3 ग्राम-दोनों के बारीक चूर्ण को 6 ग्राम शुद्ध सरसों के तैल में मिलाकर रोगी व्यक्ति को प्रातः चटायें। यह दमादमन का उत्तम योग है।

फेफड़ों की ऐंठन—सर्दी जन्य फेंफड़ों की ऐंठन, कफ घड़घड़ाना आदि की शान्ति के लिए पिसी कालीमिर्च गौ-दूध के साथ कुछ दिनों तक लें। अथवा कालीमिर्च का चूर्ण, मिश्री व घी सममात्रा में लगभग 3-3 ग्राम मिलाकर चाटें, आशातीत लाभ होगा।

जुकाम—रात को सोते समय 8-10 दाने कालीमिर्च चबाकर ऊपर से गरम दूध पीने से जुकाम में लाभ हो जाता है।

श्वास रोग—कालीमिर्च व मिश्री का चूर्ण मलाई के साथ खाने से श्वास रोग से मुक्त हुआ जा सकता है। पुरानी से पुरानी खाँसी में भी आराम हो जाता है।

पेट में गैस बनना—2 ग्राम पिसी कालीमिर्च फांककर ऊपर से नीबू का रस मिलाये हुए गरम जल पीवें। सायं व रात्रि काल में 10-12 दिनों तक पीने से पेट में गैस बनना बन्द हो जाता है।

पित्ती उछलना—कालीमिर्च व घी मिलाकर पीवें तथा इसकी धीरे-धीरे शरीर पर मालिश भी करें, पित्ती दब जायेगी।

कण्ठ-प्रदाह—30-40 दाने कालीमिर्च के चूर्ण को गरम जल में चौथैया करके लगभग 30 ग्राम शहद मिलाकर पीयें। दिन में 2-3 बार योग लेने से लाभ हो जाता है। कुछ दिनों तक लगातार लेते रहने से मंदाग्नि अरुचि, आलस्य, तन्द्रा बने आदि रोग भी नष्ट हो जाते हैं।

सिर में रूसी व जुंएं होंना—कालीमिर्च नग 10, सीताफल के सूखे बीज नग 20 जल में बारीक पीस, शुद्ध घी में मिला रात को सिर में लगा लें और प्रातःकाल सिर को धो डालें। इस योग के प्रयोग से सिर के जूं व रूसी समाप्त हो जायेंगी तथा बाल भी लम्बे होने लगेंगे।

पीनस—पिसी हुई कालीमिर्च में दही व गुड़ मिलाकर खाने से बिगड़ा हुआ जुकाम ठीक हो जाता है।

कर्णमूल शोथ—कालीमिर्च तथा काली जीरा-दोनों वस्तुओं को ताजा जल में बारीक पीस कर, अग्नि पर गरम करके रोगी व्यक्ति द्वारा सह सकने योग्य लेप करके ऊपर से ताजा, हरा पीपल का पत्ता बाँध दें। 2-3 दिन ऐसा करने से भयंकर से भयंकर कर्णमूल-शोथ (कान के मूल भाग की सूजन) से छुटकारा मिल जायेगा।

रतौंधी—(रात में दिखाई न देना)—कालीमिर्च में बारीक (कपड़-छन) चूर्ण को गाय के ताजा दही में घिसकर प्रातः-सायं आँजने से रोग-मुक्त हुआ जा सकता है।

पलकों की सूजन—पिसी कालीमिर्च ताजा मक्खन में मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित चाटते रहे। पलकों की सूजन समाप्त हो जायेगी और नेत्र ज्योति भी बढ़ेगी। स्वाद बढ़ाने के लिये इसमें देशी खाँड़ भी मिलाई जा सकती है।

मेथी

बवासीर—मेथी का काढ़ा या मेथी दूध में औटाकर पीने से बवासीर ठीक हो जाता है।

गठिया—10 ग्राम की मात्रा में मेथी का पिसा हुआ चूर्ण पानी से लेते रहने से गठिया में आशातीत लाभ होता है। अथवा गुड़में मेथी का पाक बनाकर खायें।

कटि-वेदना—(कटि-शूल)—मेथी के लड्डू नियमित 20-22 दिन तक सेवन करें तथा 'मेथी के तैल' की मालिश भी करने से वायु विकार से उत्पन्न कमर का दर्द ठीक हो जाता है।

मलावरोध—आन्त्र की कमजोरी के कारण मलावरोध हो तो 4-4 ग्राम मेथी का चूर्ण कुछ समय तक जल या गुड़ के साथ सेवन करें।

मन्दाग्नि—मेथी को थोड़ा भूनकर लाल कर लें। फिर पीस छानकर 3-3 ग्राम की मात्रा में शहद में मिलाकर प्रातः-सायं चाटने से जठराग्नि प्रबल हो उठती है। मेथी के लड्डू का सेवन करने से भी खूब भूख लगने लगती है।

छाती के पुराने रोग—मेथी के बीजों के क्वाथ (काढ़े) में शहद मिलाकर पीने से छाती के अनेक पुराने रोग समाप्त हो जाते हैं।

कब्ज की शिकायत—पित्तज कब्ज से छुटकारा पाने के लिए सब्जी में अधिक मेथी दाने डालकर खाने चाहिए।

कपोल की सूजन—मेथी तथा जौ के आटे को सिरके के साथ पीसकर लेप करने से गाल की सूजन समाप्त हो जाती है।

सौंफ

मूत्रावरोध—यदि पेशाब रुक-रुककर और कुछ दर्द के साथ होता हो बासी जल में सौंफ पीसकर एक इञ्च मोटा लेप चढ़ायें तथा बतासे में सौंफ-अर्क या सौंफ-तैल की 14-15 बूंदें डालकर रोगी व्यक्ति को खिलायें। मूत्र-गति स्वाभाविक हो जायेगी।

पेचिस—सौंफ 50 ग्राम तथा भुनी छोड़ी हरड़ 50 ग्राम के चूर्ण में 100 ग्राम देशी खाँड़ मिलाकर 15 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन जल या चावल के माँड़ से देने से आमवात या पेचिस ठीक हो जाती है।

आँव जाना—सौंफ के तैल की 4-5 बूंदें थोड़ी चीनी में मिलाकर दिन में 3-4 बार लेने से हरे, पीले, लाल सभी प्रकार के आँव से मुक्ति मिल जाती है।

पेट-दर्द—वायु विकार के कारण उत्पन्न हुए उदरशूल में सौंफ का

गरम-गरम काढ़ा पीना हितकारी है। इसके प्रयोग करने से छाती के अनेक रोगों से भी मुक्ति मिल जाती है।

अतिनिद्रा—सौंफ का चौथैया काढ़ा सैंधा नमक मिलाकर प्रातः-सायं पीने से अधिक नींद नहीं आती।

अनिद्रा—नींद न आती हो तो सौंफ 8 ग्राम तथा शुद्ध पानी 500 ग्राम का क्वाथ करें, चतुर्थांश रहने पर उसमें 250 ग्राम गाय का दूध तथा 10 ग्राम गाय का घी मिलाकर रोगी को पिलायें। व्यक्ति को उचित नींद आने लगेगी।

दस्त होना—बलगम बिगड़कर पतले दस्त होने की स्थिति में 50 ग्राम सौंफ को 8 ग्राम गाय के घी में भूनकर महीन चलनी से छानकर सममात्रा में देशी खाँड़ मिलाकर दिन में 3-4 बार ताजा पानी से देना चाहिए।

पेट में जलन होना—पेट में किसी भी कारण से दाहकता या जलन प्रतीत हो तो सौंफ के शर्बत में लगभग 6-7 ग्राम कागजी नीबू का रस निचोड़कर दिन में 3-4 बार आवश्यकतानुसार देने से जलन समाप्त हो जाती है।

तीव्र ज्वर—सामान्य ज्वर जब अपनी तीव्रावस्था में हो तो 10-10 ग्राम की मात्रा में सौंफ का अर्क पिला देने से ज्वर का वेग कम हो जाता है।

कब्ज होना—5-6 ग्राम सौंफ का चूर्ण रात को सोते समय गरम जल अथवा दूध से कुछ दिन नियमित सेवन करने से पुराना कब्ज भी दूर हो जाता है।

भोजन के प्रति अरुचि—कफ-पित्त-वात के बिगड़ने अथवा किसी भी कारण से खाने से अनिच्छा पैदा हो गई हो तो भोजन के उपरान्त 20 ग्राम सौंफ का अर्क कुछ दिनों तक नियमित लेते रहने से अरुचि समाप्त हो जाती है और जठराग्नि भी तीव्र होती है।

सिर में चक्कर आना—सौंफ चूर्ण 5-6 ग्राम में सममात्रा में देशी खाँड़ मिलाकर सेवन करें।

मंदाग्नि—सौंफ का चूर्ण गुड़ में मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से जठराग्नि तीव्र हो जाती है।

दृष्टि-मांद्य—भोजनोपरान्त सौंफ चबाने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, पाचन-शक्ति तीव्र होती है और पेशाब खुलकर आता है।

गर्भपात—सौंफ 60 ग्राम में गुलकन्द 30 ग्राम पीसें और इसे ताजा पानी मिलाकर प्रतिदिन एक-बार पिलाते रहें तो गर्भपात रुक जाता है।

वन्ध्यत्व—बच्चे की अभिलाषिणी वन्ध्या कुछ मोटे शरीर वाली महिला 5-6 ग्राम सौंफ का चूर्ण देशी गो-घृत के साथ तीन माह तक यदि नियमित सेवन करें तो वह गर्भ-धारण के योग्य हो जाती है यदि महिला दुबली-पतली कृशाङ्गा हो तो इस योग में शतावरी चूर्ण व सौंफ-चूर्ण भी सममात्रा में मिलाकर सेवन करायें, अवश्य लाभ होगा।

मरोड़ या ऐंठन—3 ग्राम भुनी व इतनी ही कच्ची सौंफ में पिसी मिश्री मिलाकर रोगी को देने से दस्त खुलकर हो जायेगा।

बच्चों के दाँत निकलना—गाय के दूध में सौंफ उबालें। दाँत सरलता से, बिना किसी कष्ट के निकल आवेंगे।

सौंठ

मंदाग्नि—भूख कम लगने की स्थिति में सौंठ के कपड़छन चूर्ण में गुड़ मिलाकर प्रतिदिन सेवन करना चाहिए। अजीर्ण, खट्टी डकारें आना, अपच, मलावरोध आदि विकार दूर होकर भूख ठीक लगने लगेगी।

सिर-दर्द—सौंठ को बकरी के दूध में पीसकर नस्य लेने से अनेक कारणों से उत्पन्न सिर-दर्द समाप्त हो जाता है।

श्लीपद—सौंठ का चूर्ण गो-मूत्र के साथ नियमित रूप से कुछ दिनों तक लेते रहने से श्लीपद व्याधि समाप्त हो जाती है।

कटि, बस्ति व कुक्षि-शूल—सौंठ का क्वाथ बनाकर उसमें अरण्डी का तैल मिला कर रोगी को पिलायें तो सभी दर्द दूर हो जायेंगे।

आधासीसी—सौंठ को पानी में पीसकर सिर पर लेप करने से आधासीसी का दर्द दूर हो जाता है।

आम-वात—कुछ दिनों तक सौंठ तथा गिलोय का क्वाथ बनाकर पीते रहने से पुराना आम-वात भी समाप्त हो जाता है।

सीने में पुरानी जलन—सौंठ का कुनकुना क्वाथ बनाकर पीना हितकारी है।

जीरा

अतिसार—बार-बार पतला शौच हो तो भुना हुआ जीरा 5 ग्राम व समान मात्रा में शहद मिलाकर 3-4 घण्टे के अन्तर से दिन में कई बार रोगी को दें। साथ ही गाय या बकरी के मट्ठे के साथ 3 ग्राम के लगभग भुने हुए जीरे का चूर्ण काला नमक मिलाकर पथ्यरूप में दें।

मसूढ़े फूलना—मसूढ़ों में दर्द, टीस, सूजन आदि विकार होने पर भुना हुआ जीरा और सैंधा नमक सममात्रा में पीस, छानकर मसूढ़ों पर रगड़ें और मुख नीचा करके लार टपकायें। आशातीत लाभ होगा।

दस्त होना—दही, मट्ठा या ताजा पानी के साथ 5-6 ग्राम भुना हुआ जीरा दिन में 3-4 बार सेवन करायें, दस्त बन्द हो जायेंगे।

स्तनों में दूध की कमी—देशी खाँड़ में भुना हुआ जीरा मिलाकर खिलायें। यह योग श्वेत प्रदर में लाभ करता है।

खुजली व पित्ती उठना—जीरे को पानी में उबालकर, इस पानी द्वारा स्नान करने से शरीर की खुजली व पित्ती ठीक हो जाती है।

मुखपाक या छाले—ताजा जल में जीरा, और भुनी हुई फूली फिटकरी पीसें, फिर इलायची का चूर्ण मिलाकर रोगी को दिन में 2-3 बार कुल्ले करावें तो मुख के छाले ठीक हो जायेंगे।

संग्रहणी—शरीर की वायु बिगड़ जाने से मंदाग्नि होकर संग्रहणी यन्त्र की कार्यक्षमता घटने लगती है। अतः उसे सुचारु रूप से कार्यरत रखने के लिए जीरे द्वारा निर्मित लड्डू (भुना गेहूँ का आटा, देशी खाँड़, व घी व जीरा) खाने चाहिए।

स्तन का फोड़ा या गाँठ—होने पर रोगी स्थान पर जीरा पीसकर लेप करें।

मुख-सौन्दर्य—जीरे को पानी में उबालकर उस पानी से मुख को धोवें। ऐसी क्रिया कुछ दिनों तक दुहराने से मुख की श्यामलता, झाँई, चमत्ते, युवांकुरों के दाग आदि से मुक्ति मिल जाती है। और चेहरा खिल जाता है।

हींग

मलेरिया ज्वर—ज्वर आने से 2 घण्टे पूर्व 2 ग्राम हींग (असल तलाव) को एक 10 ग्राम पानी में औटा कर गाढ़ा कर लें। इसका गुनगुना लेप पैर व हाथ के नाखूनों पर चढ़ा दें। 3-4 दिन ऐसा करने से मलेरिया ज्वर उतर जायेगा।

पसली का दर्द—हींग को गरम जल में घोलकर दर्द वाली पसली पर लेप कर देने से दर्द समाप्त हो जाता है।

काँटा, काँच आदि चुभना—हींग का घोल व्रण के स्थान पर भर देने से काँटा स्वयं ही कुछ समय बाद निकल जाता है।

उदर-गैस—2 रत्ती हींग गरम जल के साथ कुछ दिनों तक नियमित सेवन करें। यह अत्यन्त पाचक और क्षुधा वर्द्धक है।

पेट में तनाव—वायु विकार, मंदाग्नि या गरिष्ठ पदार्थों के अधिक सेवन से मल सूख जाता है और अपानवायु अवरुद्ध होकर पेट में तनाव की स्थिति उत्पन्न कर देती है। कभी-कभी पेट में कृमि भी उत्पन्न हो जाते हैं। भूनकर पिसीहींग में थोड़ा नमक मिलाकर गरम जल से लें। साथ ही थोड़ी-सी कच्ची हींग पीसकर पेट के ऊपर दर्द के स्थान पर लेप कर दें। अपान वायु निःसृत होकर तनाव दूर हो जायेगा।

पित्ती उछलना—हींग को घी में मिलाकर मालिश करें।

हिस्टीरिया—रोगिणी को हींग चटायें, होश आजायेगा।

मासिक स्राव की कमी—मासिक-स्राव कम हो तो हींग का सेवन अधिक कराना लाभप्रद है।

विष सेवन—रोगी को हींग घुला हुआ पानी पिलावें। वमन होकर विष-प्रभाव दूर हो जायेगा।

हृदय-दौर्बल्य—हींग के सेवन से रक्त जम नहीं पाता अतः रक्त-संचार

ठीक रहता है और हृदय की दुर्बलता दूर होकर सशक्त बनता है। अतः निम्न रक्तचाप वालों को हींग का सेवन खूब करना चाहिए।

निर्देश—गरम प्रकृति व यकृत के विकार वालों को हींग सेवन स्वल्प मात्रा में ही करना चाहिए।

न्यूमोनिया—बच्चों को न्यूयोनिया, श्वास आदि की स्थिति में थोड़ी-सी हींग पानी में घोलकर पिलावें।

हरड़

कण्ठ-प्रदाह—हरड़ के काढ़े में शहद मिलाकर पीने से गले की जलन शान्त हो जाती है।

वमन होना—भुनी हुई हरड़ के चूर्ण को शहद के साथ चाटने से वमन होना रुक जाता है।

पेट में गैस बनना—अण्डी के तैल में भुनी हुई हरड़ का चूर्ण, सेंधा नमक तथा पिप्पली का चूर्ण एक सप्ताह के लगभग सेवन करने से पेट में गैस बनना बन्द हो जाता है। यह चूर्ण रात्रि शयन करते समय शक्कर मिश्रित दूध के साथ कुछ काल तक नियमित सेवन से अवरुद्ध मल आसानी से बाहर निकल जाता है बवासीर के मस्सों में कष्ट को भी कम करता है।

मंदाग्नि—हरड़ का चूर्ण, सौंठ, गुड़ व सेंधा नमक मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ तैयार करके रख लें। इन्हें दिन में 2 बार लेते रहने से जठराग्नि प्रदीप्त होकर खूब भूख लगती है और उदर के अनेक विकारों से मुक्ति मिल जाती है।

रक्तपित्त—मुख, नासिका, दन्त या गुदा से पित्त की विकृति के कारण रक्त निकलने लगता है। जिसके कारण पाचन-शक्ति क्षीण हो जाती है और शरीर कमजोर होने लगता है। रसमें हरड़ तथा पीपल का बारीक चूर्ण शहद में मिलाकर चाटें, लाभ हो जायेगा।

हिचकी या हिक्का—प्रातः काल ठण्डे पानी से छोटी हरड़ का चूर्ण लेने से हिचकी बन्द हो जाती है।

हल्दी

पुरानी खाँसी—प्रातः 250 ग्राम बकरी के ताजा दूध में 10 ग्राम हल्दी का चूर्ण पकाकर ठण्डा कर लें। तत्पश्चात् इसमें 5 ग्राम शहद डालकर पीने से पुरानी से पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

घाव होजाना—पिसी हुई हल्दी घी या तैल में मिलाकर गरम करें, उसमें रुई भिगोकर प्रतिदिन घाव पर पट्टी बाँधे, घाव भर जायेगा।

दाँतों में कीड़े लगना—भुनी हुई हल्दी को बारीक पीस रोगी दाँतों पर मलें, कीड़ा मर जायेगा और दर्द दूर हो जायेगा।

—हल्दी, नमक व सरसों का तैल मिलाकर प्रतिदिन मंजन करने से दाँत मजबूत व चमकीले, नीरोग हो जाते हैं।

चोट लगना—चोट लगजाने पर एक चम्मच हल्दी फाँककर ऊपर से गरम-गरम दूध पी लेने से चोट की सूजन व दर्द दूर हो जाता है।

—चोट के स्थान पर भीगी हुई हल्दी का लेप भी करना चाहिए, शीघ्र लाभ हो जायेगा।

गठिया—हल्दी के लड्डू बनाकर खाने से गठिया का दर्द दूर हो जाता है।

लौंग

बाँझपन—1-1 लौंग 40 दिन तक नियमित प्रातः काल चबाने से गर्भ नहीं ठहर पाता।

सीने में पुरानी जलन—लौंग को ठण्डे जल में पीस, छान व मिश्री मिलाकर पीना चाहिए।

नजले का सिर-दर्द—2 लौंग तथा 4 रत्ती अफीम को पानी के साथ पीसकर मस्तक पर लेप करने से नजले का दर्द समाप्त हो जाता है।

स्नायाविक मस्तक-शूल—लौंग को जल में पीस, गरम करके ललाट तथा कनपटियों पर लेप करने से मस्तक का स्नायाविक दर्द समाप्त हो जाता है।

नासूर—लौंग व हल्दी पीसकर लगावें।

शीघ्रपतन—लौंग चबाकर उसकी लार जननेन्द्रिय पर लगाकर सहवास करने से सम्भोग-शक्ति बढ़ जाती है।

खसरा—खसरा निकलने पर लौंग को घिसकर मधु के साथ चटाने से खसरा ठीक हो जाता है।

कुकर खाँसी—भुनी हुई लौंग शहद में मिलाकर चाटते रहने से भयंकर-तम कुकर-खाँसी भी ठीक हो जाती है।

अफारा—2 औंस लौंग के फाण्ट के साथ 10 रत्ती सोडा वाई कार्ब मिलाकर देने से पेट का अफारा समाप्त हो जाता है।

दाँत में कीड़ा लगना—रोगी दाँत पर लौंग का तैल फाहे से लगावें या दांत के नीचे लौंग रखें।

ज्वर—समानमात्रा में लौंग एवं चिरायता जल में पीसकर पीने से ज्वर तथा ज्वर-जन्य दुर्बलता समाप्त हो जाती है।

हैजा—पानी में लौंग उबालकर यह पानी रोगी को पिलाते रहने से वमन रुकती है, प्यास कम होती है और पेशाब खुलकर हो जाता है।

वात-वेदना—लौंग की छाल को गरम पानी में पीसकर प्रदाहित स्थान पर लेप करना चाहिए।

गुहेरी—गुहेरी होने पर उस पर लौंग घिसकर 2-3 दिन लगायें।

कफजन्य सिर-दर्द—गरम जल में लौंग का चूर्ण डालकर गरारे करने से कफ के कारण उत्पन्न सिर का दर्द समाप्त हो जाता है।

वैसे तो सभी प्रकार के सिर दर्द में लौंग का सेवन हितकर है, किन्तु गरम प्रकृति वाले मनुष्य को लौंग का अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए।

नेत्र के सफेद भाग के रोग—ताँबे के पात्र में लौंग को पीसकर शहद मिलाकर अंजन करने से नेत्र के सफेद क्षेत्र के अनेक विकार समाप्त हो जाते हैं।

लालमिर्च

चर्मरोग—त्वचा पर वर्षा ऋतु में होने वाली फुन्सियाँ, सूजन, शोथ व किसी भी प्रकार की खाज, खारिस, खुजली आदि में लालमिर्च डालकर पकाया हुआ सरसों का तैल लगाने से लाभ हो जाता है।

बन्दर, अथवा कुत्ते द्वारा काट लेने पर—काटे हुए स्थान पर लालमिर्चं पीसकर लगा देने से विष का प्रभाव समाप्त होकर घाव अच्छा हो जाता है।

विच्छू दंशित स्थान पर भी लालमिर्चं लगा देने से ठण्डक पड़ जाती है।

नमक

पैरों की सूजन—गरम पानी में नमक डालकर पैरों को धोने से उसकी सूजन समाप्त हो जाती है और वे सुन्दर तथा मुलायम हो जाते हैं।

(2) सोते समय नमक मिलाये हुए गरम पानी में थोड़ी देर पैर डाले रखना और फिर मोटे कपड़े से पौंछकर सोने से दिन भर की समस्त थकान उतर जाती है और नींद गहरी और सुखकर आती है।

कफयुक्त खाँसी—सेंधे नमक को डली चूसते रहें कफ ढीला होकर निकल जायेगा और खांसी से राहत मिलेगी।

गले की सूजन, टॉन्सिल्स—नमक मिलाये हुए गरम पानी के गरारे करने से गले की सूजन में आराम हो जाता है।

निर्देश—(1) नमक शरीरस्थ विष को नष्ट करता है अतः इसका उचित अनुपात में सेवन प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को अवश्य करना चाहिए। किन्तु कुछ व्याधियों, जैसे-मिर्गी, सूजन, हिस्टीरिया, खुजली, गठिया, जलोदर आदि में नमक का सेवन वर्जित है।

(2) नमक का उचित सेवन सिर-दर्द, अफारा, खट्टी डकारों का आना, आमाशय (मेदा), यकृत, और प्लीहा की कमजोरी को दूर करता व व.त तथा पित्त का नाश करता है।

5 | मेवा द्वारा चिकित्सा

अखरोट

उदर-कृमि (Worms)—रोगी बच्चे को कुछ दिनों तक एक नग अखरोट की गिरी खिलायें । समस्त कृमि पाखाने के रास्ते बाहर निकल जायेंगे ।

पथरी—छिलके व गिरी सहित सम्पूर्ण अखरोट को बारीक कूट छान कर एक-एक चम्मच सुवह-शाम ठण्डे जल से कुछ दिनों तक लेने से पथरी गलकर मूत्र मार्ग से निकल जाती है ।

दद्रु या दाद—दाद पर अखरोट का तैल लगावें, वह ठीक हो जायेगा ।

बच्चों का मूत्र त्याग—जो बच्चे चारपाई में सोते हुए में अनजाने पेशाब कर जाते हैं, उन्हें 2 अखरोट व 15 दाने किसमिस लगभग 15-20 दिन खिलावें । बच्चे की आदत छूट जायेगी ।

निर्देश—(1) अखरोट गर्मी करता है व कफ बढ़ाता है । 5-6 दाने से अधिक एक बार में खाने से पित्त विगड़ने की सम्भावना रहती है । जिससे मुख में छाले, गले में खुजली तथा अजीर्ण होने का भय रहता है ।

(2) इसके सेवन से वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम) व मस्तिष्क को विशेषतः शक्ति प्राप्त होती है, किन्तु, फिर भी कम ही खाने चाहिए ।

(3) अखरोट के साथ, कुछ बादाम व मुनक्का के दाने खाकर ऊपर से दूध पीने से वृद्ध लोग भी नवयौवन प्राप्त कर सकते हैं ।

दाख, मुनक्का

चक्कर आना—मुनक्का देशी घी में कुछ सेंक (गरम कर), सैंधा नमक मिलकर खाने से सिर में चक्कर आना वन्द हो जाता है।

फेंफड़ों की निर्बलता—रात को धोकर कुछ दाने दाख पानी में भिगो दें। प्रातः-काल निराहार यह पानी पीकर ऊपर से भीगी दाख खालें। ऐसा कुछ दिनों तक नियमित रूप से करने पर शरीर स्फूर्त, रक्त संचार तीव्र और फैफड़े बलिष्ठ हो जाते हैं। किन्तु यह प्रयोग ग्रीष्म-ऋतु में ही करना चाहिए।

छुहारा

कब्जियत, कृशाङ्गता—रात को 4 नग छुहारे दूध में उबाल कर खाने से कब्ज दूर हो जाती है। शरीर में रक्त, वीर्य, मांस की वृद्धि होती है। मोटापा और नव-स्फूर्ति वढ़ती है। किन्तु एक साथ 4-5 नग से अधिक छुहारों का प्रयोग हानिकर है।

बच्चों का बिस्तर में पेशाब करने या वृद्धों के बार-बार—थोड़ा-थोड़ा पेशाब जाने की शिकायत को दूर करने के लिए उन्हें 1 या नग छुहारा रात-सोते समय खिलावें।

लकवा, पीठ में दर्द, पथरी, आवाज में बेसुरापन (भौंडापन), फैफड़े की कमजोरी श्वास-रोग आदि में छुहारे का सेवन हितकारी है।

निर्देश—छुहारे में प्रयोग से ब्रह्म-चर्य का खण्डन होता है, क्योंकि यह उष्ण गुण प्रधान है।

बादाम

शीघ्रपतन—नर-नारी के मिलन के प्रारम्भ में ही वीर्यपात हो जाता हो तो वादाम गिरी, कालीमिर्च नग 7 सौंठ पिसी लगभग 2 ग्राम व मिश्री आवश्यकतानुसार सबको एक साथ बारीक पीसकर फांक लेवें (अथवा सभी चीजें खूब चबालें) और ऊपर से दूध पीयें। इस योग का प्रयोग कुछ दिनों तक करने सेही स्तम्भन-शक्ति बढ़ जायेगी।

मोटापा—रात को भीगी 10-12 गिरी बादाम को छीलकर बारीक

पीसकर धीमी आग पर पकाकर लाल कर लें तत्पश्चात् उसमें मीठा दूध आवश्यकतानुसार मिलाकर पीयें-कुछ दिनों तक ऐसा करने से शरीर बलिष्ठ और मोटा हो जायेगा।

नेत्र-विकार—आँखों में पानी आना, आँखों की दुर्बलता, आँखों का काम करते ही शीघ्र थक जाना, धुन्ध-सी छा जाना, कम दिखाई देना आदि में बादाम का हलुआ अथवा भीगे बादाम प्रातः पीस पानी मिला पीकर ऊपर से गरम दूध इच्छानुसार पीना चाहिए। नेत्र सम्बन्धी अनेक रोगों से मुक्ति मिल जायेगी और नेत्र-ज्योति बढ़ेगी।

वात-संस्थान के रोग—सूखी खाँसी, स्मरण-शक्ति की कमजोरी, तुतलाकर बोलपाना, मानसिक अवसाद रहना, आदि में बादाम का प्रयोग अत्यन्त गुणकारी है।

निर्देश—(1) ग्रीष्मऋतु में बिना भीगा बादाम नहीं खाना चाहिए, गर्मी करेगा।

(2) कड़वा बादाम रक्त को दूषित करता है।

(3) बादाम के छिलकों को जला, सेंधा नमक मिला बारीक पीस-मंजन करते रहने से दाँत-मजबूत, चमक दार व नीरोग बनते हैं।

नारियल, गोला

(1) गर्भावस्था में मिश्री के साथ गोला खाने से प्रसवकाल में अधिक पीड़ा नहीं होती व बच्चे हृष्ट-पुष्ट होते हैं।

(2) वीर्य का पतलापन दूर करना, कामोत्तेजना में वृद्धि करना, मूत्र विकारों का नाश करना, मानसिक कमजोरी दूरकर शरीर को भी मोटा बनाना, गुर्दे की दुर्बलता को समाप्त करना, वात-दोषों का हरण करना आदि नारियल के गुण हैं।

(3) कच्चे गोले का पानी पीने से भूख बढ़ती है।

(4) कच्चा गोला खाने से मासिक स्राव उचित मात्रा में व समय से होता है।

(5) खुजली—गोला के तैल में कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर मालिश करें, खुजली ठीक हो जायेगी।

(6) पर्याप्त समय तक गोला का तैल सिर में लगाने से असमय में बालों का गिरना बन्द हो जाता है।

निर्देश—खाँसी, दमा आदि श्वसन-तन्त्र के रोगों में नारियल खाना हानिकर है।

(2) सूखा गोला कुछ भारी व कब्ज-कारक होता है। कच्चा गोला अधिक लाभकारी है।

6 | भू-लोक के अमृत— (दूध, मट्ठा, दही और घी)

● महिला दूध—(1) क्षय रोग (टी. बी.), (2) दमा, (3) नेत्र एवं नासिका के विविध रोगों में (4) बल-वीर्य विहीन युवकों को असमय की वृद्धावस्था से मुक्ति प्राप्त कर पुनः नवयौवन प्राप्त करने के लिए किसी नव-युवती के स्तन-पान करने चाहिए।

● फ्रांस आदि देशों में महिलाओं का दूध बोतलों में बन्द बिकता है, किन्तु स्तनपान अधिक लाभकर है।

● बकरी का दूध—(1) नेत्र-विकारों से मुक्त होने के लिए, (2) शरीर की समस्त हड्डियों व दांतों की मजबूती के लिए, (3) शरीरस्थ विषैले तत्वों-जिनसे विविध त्वचा रोग, मूत्राशय की पथरी, मस्से आदि हो जाते हैं—को बाहर निकालते रहने के लिए बकरी का दूध पीना चाहिए।

बकरी का दूध (4) वात-पित्त-कफ-तीनों दोषों के उपद्रवों को शान्त करने वाला, (5) शिशुओं को भी माँ के दूध के समान सुपाच्य, (6) मल को बाँधने वाला, (7) जठराग्नि को तीव्र कर भूख बढ़ाने वाला आमातिसार नाशक होता है। शरीर की स्फूर्ति और प्रखर बुद्धिमत्ता के लिए बकरी की दूध के समान अन्य कोई पदार्थ नहीं है।

बकरी का दूध पीते रहने से (1) रक्तपित्त, (2) अतिसार, (3) क्षय, (4) कास एवं (5) ज्वर का नाश हो जाता है, ऐसा 'भाव प्रकाश' ग्रन्थ में उल्लेख है।

टी. बी. के रोगी को तो बकरी का ही दूध दही, घी, मांस ही सेवन करना चाहिए व उन्हीं के बीच रहना व सोना चाहिए। (चक्रदत्त)

सौन्दर्य का खजाना—नियमित बकरी का दूध पीने से महिलाओं की त्वचा कोमल, चिकनी, चमकदार, सुन्दर, मुलायम व आकर्षक हो जाती है। पाश्चात्य देशों में महिलायें चेहरा, गर्दन व हाथ बकरी के दूध से धोती है अथवा दूध से ही पूर्ण स्नान करके चिर यौवन व सौन्दर्य प्राप्त करती हैं।

● **गाय का दूध**—अग्नि प्रदीपक, (वातपित्त कफ) त्रिदोष नाशक, सुपाच्य, कृशंङ्गताहारी, जीवनी शक्ति प्रदान कर आयु बढ़ाने वाला, वीर्य-दोष नाशक व वीर्य जल्दी बनाने वाला है। कास-श्वास, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ्र आदि रोगों का शामक है तथा मद्यपों की उन्मत्तता को शान्त कर देता है।

गाय का धारोष्ण (निकलते ही कच्चा दूध) बिना गरम किये मधु, मिश्री, या किसमित का पानी मिलाकर लगभग 40 दिनों तक पीने से वीर्य-विकार नष्ट होते हैं, स्मरण-शक्ति व और नेत्रों की ज्योति बढ़ जाती है। खुजली, स्नायु-दौर्बल्य, टी. बी , हिस्टीरिया, बच्चों का सूखा रोग, हृदय की धड़कनों की अनियमितता आदि में गौदुग्ध सिप करके (धीरे-धीरे चूसते हुए) पीना चाहिए।

स्तम्भन-शक्ति—गरम दूध में घी 2 चम्मच डाल कर फिर भली प्रकार मिला, रात्रि-शयन से 2 घण्टे पूर्व पीना चाहिए। जाड़े के दिनों में गाय के दूध में 2 रत्ती केसर भी डाल कर पीयें।

(2) नर-नारी संसर्ग के उपरान्त गाय के दूध में 5-6 नग बादाम पीसकर डालें व देशी घी 2-3 चम्मच मिलाकर पीते रहने से वीर्य-क्षय की पूर्त्ति हो जाती है और पुनः उत्तेजना आ जाती है।

खुजली—दूध में पानी मिलाकर रुई के फाहे से शरीर पर धीमे-धीमे मलकर थोड़ी देर बाद स्नान करने से खुजली मिट जायेगी।

बवासीर—पैर के तालुओं पर गाय का ताजा दूध रगड़ना चाहिए।

कब्ज—गरम दूध के साथ ईसबगोल या गुलकन्द का सेवन रात को सोते समय कुछ दिनों तक करने से मलावरोध दूर हो जाता है। पेट साफ होने से कब्ज दूर हो जाती है।

आँखें दुखना—दूध में रूई का फाहा भिगोकर नेत्रों पर बांधना चाहिए।

गैस बनना—दूध के प्रति अरुचि दूध का न पचना, या दूध पीने से गैस बनती हो तो उबलते हुए दूध में 1 नग पीपल डाल दें इससे दूध शीघ्र पच जायेगा, गैस नहीं बनेगी और मानसिक थकान को दूध हो कर नव-स्फूर्ति का अनुभव होगा।

मूत्राशय के विविध रोगों में—गाय का दूध पुराने गुड़ के साथ पीना चाहिए।

चेहरे की सुन्दरता बढ़ाना—मुँहासे, कील, झाँई, धब्बे, आदि को दूर करके मुख-सौन्दर्य की वृद्धि हेतु शयन काल से पूर्व चहरे पर कुछ गरम गाय या बकरी का दूध मलें। एक घण्टे पश्चात् पानी से मुख धो डालें। ऐसा नियमित कुछ दिनों तक करने से चेहरा सौन्दर्य के कारण खिल उठेगा।

● **भैंस का दूध**—भैंस का दूध पीने से शरीर में चर्बी, मोटापा बढ़ता है व शारीरिक श्रम करने वालों को शक्ति प्राप्त होती है।

भैंस का दूध गर्मी करता है। गरिष्ठ, भारी, दुष्पाच्य, कफ पैदा करने वाला है, भूख समाप्त करके शरीर को आलसी बनाता है।

कमजोर बच्चों को भैंस का दूध कदापि नहीं पिलाना चाहिए। क्योंकि जो बच्चे दूध नहीं पचा पाते उनको दस्त, अस्थियों की कमजोरी, सूखा रोग, आँतों की अनेक व्याधियाँ-पेट फूल जाना, सुस्ती, उदर-कृमि आदि रोग होने की सम्भावना रहती है।

● **भेड़ का दूध**—पथरी, बहुमूत्र, मोटापा, पाचन-प्रणाली के विविध रोग, असमय में बालों का झड़ना या पकना, शीघ्रपतन, वीर्य का पतलापन या वीर्य के विकार युक्त होने की स्थिति में भेड़ का दूध पीना चाहिए। इससे शरीर नीरोग और शक्तिशाली हो जायेगा।

● **गधी का दूध**—गर्मी, सूजाक, खाँसी, मूत्र सम्बन्धी रोग, जिगर-वृद्धि, प्लूरिसी, क्षीणता, चेचक, राजयक्ष्मा, मंदाग्नि, दिल की कमजोरी व फेफड़ों की व्याधि में गधी का दूध पीना चाहिए। गधी का दूध बच्चों व वृद्धों को अधिक अनुकूल पड़ता है। चेचक, राजयक्ष्मा, फेफड़े व दिल की समस्त व्याधियों की राम-बाण औषधि है गधी का दूध।

घोड़ी का दूध—

पागलपन—ग्रीष्म-ऋतु में घोड़ी का दूध पागल व्यक्ति को कुछ दिनों तक पिलाने से लाभ हो जाता है। श्वास, वात, क्षयरोग, हिस्टीरिया, मिर्गी में भी घोड़ी का दूध पीना चाहिए।

हथिनी का दूध—यह बहुत मीठा, भारी, पित्त व थकावट का नाश करने वाला, अत्यन्त-गरिष्ठ व बलवर्द्धक होता है। इसके पीने से पुट्ठे मजबूत और शरीर मोटा हो जाता है। नियमित पीने से विषय वासना की वृद्धि होकर वीर्य-स्तम्भन की शक्ति भी आशातीत बढ़ जाती है।

आँख आना—हथिनी के दूध को आँखों में आँजने से वे ठीक हो जाती है।

कुतिया का दूध—जन्म लेते ही शिशु की मृत्यु हो जाने पर यदि प्रसूता महिला स्तनों में भरे दूध से परेशान हो तो कुतिया का दूध स्तनों में लगाने से स्तनों का दूध सूख जायेगा।

निर्देश—(1) दूध प्रातः पीना अधिक गुणकारी है वैसे रात को सोने से 2-3 घण्टे पूर्व भी गरम दूध धीरे-धीरे पीना चाहिए।

(2) यों तो दूध स्वयं मीठा होता है फिर भी मिठास बढ़ाना चाहें, तो दूध में शहद, ग्लूकोज मुनक्का, छुहारा, फलों का रस आदि डाल लें। गुड़ के साथ दूध पीना अधिक लाभ करता हैं। दूध में चीनी मिलाना गुणकारी नहीं होता।

(3) उदर शूल, दमा, खाँसी, अपच, पेचिश, दस्त आदि व्याधियों में दूध नहीं पीना चाहिए।

छाछ (मट्ठा)

अग्निमांद्य—(अजीर्ण) छाछ में कालीमिर्च व सेंधानमक मिलाकर पीना चाहिए।

रक्तातिसार—पकी हुई बेल के गूदे के साथ मठा पीने से रक्तातिसार ठीक हो जाता है।

आक्षेपक—कालीमिर्च का चूर्ण 1 से 2 रत्ती छाछ में मिलाकर पीना हितकर है।

बवासीर—सेंधा नमक न पिसी हुई अजवायन मिलाकर ताजा छाछ कुछ दिनों तक नियमित पीने से बवासीर रोग से सदैव को मुक्ति मिल जाती है।

कमर का दर्द—छाछ के साथ लहसुन का थोड़ा-सा रस लेने से दर्द समाप्त हो जाता है।

दस्त—150 ग्राम छाछ में 15 ग्राम मधु मिलाकर पीने से पतले दस्त रुक जाते हैं।

अतिसार—छाछ में पिसा हुआ जीरा व चीनी के कुछ दाने मिलाकर रोग की स्थिति के अनुसार पीवें।

अश्मरी—जवाखार 1 से 4 रत्ती तक मट्ठा में मिलाकर पीने से अश्मरी रोग समाप्त हो जाता है।

उरःक्षत—छाछ में अड़ूसे का रस 3 ग्राम की मात्रा में मिलाकर पीना लाभप्रद है।

कम्प वायु—रोग की दशा के अनुसार कुछ समय तक नियमित प्रातः काल भोजन से पूर्व असगन्ध का चूर्ण 1 से 8 रत्ती मिलाकर 1 किलो (अथवा सुगमता से रोगी जितनी पी सके उतनी) मठा पिलाने से शरीर का कम्पन जाता रहता है।

धूम्र दृष्टि—ताजा गाय की छाछ में 2 से 4 रत्ती सेंधा नमक मिलाकर पीने से नेत्रों से धुंधलापन हट जाता है और दृष्टि तीव्र होती है।

गरमी का ज्वर—छाछ में 2-4 रत्ती चीनी के दाने मिलाकर रोगी को पिलायें।

खाँसी व छाती का कफ—अदरक का रस 1 ग्राम को 500 ग्राम ताजा छाछ में मिलाकर रोगी को पिलाते रहने से लाभ होगा।

मस्तिष्क की कमजोरी—मुलहठी की जड़ का चूर्ण 2 से 6 रत्ती तक मिलाकर गाय के दूध की छाछ पीने से मस्तिष्क-सम्बन्धी कमजोरी दूर हो जाती है।

सिर-दर्द—जायफल का चूर्ण 2-3 रत्ती मिलाकर छाछ का सेवन करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

मूत्र कृच्छ—सुहागा या पुराने गुड़ के साथ छाछ पीने से मूत्रकृच्छ से मुक्ति मिल ज.ती है।

गला बैठ जाना—भुनी हुई बहेड़े की छाल का चूर्ण 2 से 6 रत्त छाछ में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

जलोदर—छाछ में त्रिकुटा (सोंठ-कालीमिर्च व पीपल) का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट से पानी निकल जाता है। अव्यर्थ योग है।

छाछ पीने वाले मनुष्य के अर्श, संग्रहणी, वातगुल्म, क्षय, सूजन, उदर रोग, खाँसी, कब्ज, खुजली, मलेरिया बुखार, पीलिया, कृशांगता, रक्त की कमी, मंदाग्नि, ब्लडप्रेशर, गर्भाशयके रोग, यकृत रोग, आदि नष्ट हो जाते हैं। छाछ पीने वाला मनुष्य शरीर से सुदृढ़, पुष्ट, बलवान और संतुष्ट रहकर कामदेव से भी अधिक रूपवान होकर पूरे 100 वर्ष पर्यन्त जीवित रहता है।

भाँग का नशा—खट्टी मट्ठा पीने से भाँग का नशा उतर जाता है। छाछ में रोग नष्ट करने की ही नहीं, रोग-निरोधक शक्ति की पर्याप्त मात्रा में है।

निर्देश—मूर्च्छा, रक्तपित्त, मेदे में सूजन, तृषा, उरःक्षत व रक्त पित्त के रोगी तथा, सूतिका नारी को छाछ नहीं पिलानी चाहिए।

दही

दही—अतिसार, शीत ज्वर, विषमज्वर, अरुचि, मूत्रकृच्छ तथा शरीर की कमजोरी को दूर करके शारीरिक तथा मानसिक शक्ति को बढ़ाता है।

—'चरक-सहिता'

दही कषाय, अनुरस, स्निग्ध, तथा उष्ण-वीर्य है। पीनस, दस्त, अपच, अजीर्ण आदि आन्त्र-व्याधि, व हाईब्लडप्रेशर रक्ताल्पता, आन्त्रशोथ, शरीर में चर्बी की अधिकता, मंदाग्नि (भूखकी कमी) व दाँतों की विविध व्याधियों को दूर करने के लिए दही का सेवन करना चाहिए।

(1) दही को शरीर पर मल कर स्नान करने से त्वचा कोमल और शान्तिवान हो जाती है। शरीर की दुर्गन्ध दूर करने के लिए दही में वेसन मिलाकर मलना चाहिए।

(2) भोजन के अन्त में नियम पूर्वक दही का सेवन करने से उदर के रोगों से का शमन होता है।

(3) दही की लस्सी बनाकर उसमें मधु डाल कर दिन में 2 बार कुछ दिनों तक पीने से स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य में आश्चर्य जनक वृद्धि होती है।

(4) शक्कर के साथ दही का सेवन करने से दाहकता, रक्तपित्त तथा तृषा दूर होती है।

(5) गुड़ मिलाकर दही का सेवन करना वात-नाशक है। किन्तु सामान्यता दही में नमक या चीनी कुछ भी न मिलाना अत्युत्तम रहता है। क्योंकि अन्य पदार्थ के मिलने से दही का हल्कापन (सुपाच्यता) कम हो जाता है।

पीलिया—50 ग्राम दही के साथ 10 ग्राम पिसी हल्दी प्रातः काल, रोग की दशा के अनुसार नियमित खाने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।

फोड़े में सूजन, दर्द व जलन—कपड़े में बाँधकर पानी निकाला हुआ दही फोड़ पर लगाकर पट्टी कर दें। फोड़े की स्थिति के अनुसार दिन में 2 से 3 बार से यह क्रिया कई दिनों तक दुहराने से लाभ होगा।

बाल-गिरना—यदि असमय में ही बाल सफेद होने लगे हों, सिर में भूसी के कारण खुजली मचती हो या बाल टूटकर गिरते हों तो दही में मुल्तानी मिट्टी मिलाकर उससे नित्य बालों को धोयें।

दीर्घ-जीवन का रहस्य—सौ वर्ष से भी अधिक स्वास्थ्य का आनन्द लेना हो तो पर्याप्त मात्रा में दही का सेवन करना चाहिए।

—दही खाने से पुरुषत्व में निखार आता है। बाल दीर्घ काल तक श्वेत नहीं होते और दाँत अत्यन्त मजबूत बने रहते हैं।

—**शरीर-पोषण**—के लिए 3 प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है—(1) शरीर की क्षति-पूरक आहार, (2) शरीर के स्वाभाविक तापक्रम को उत्पन्न कर उसे स्थिर रखने वाला आहार तथा (3) शरीर में खनिज द्रव्य के रूप में रासायनिक-परिवर्तन करने वाला आहार। ये तीनों ही पूरक गुण दही में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

निर्देश—(1) रात में दही, विशेषतः रोगियों को नहीं खाना चाहिए, क्योंकि कफ बनाता है।

(2) मूली, मछली, गरम पदार्थ, चिड़ी का गोस्त, किसमिस आदि के साथ दही का सेवन नहीं करना चाहिए।

(3) दही के समुचित सेवन से कैंसर रोग की सम्भावनाएँ समाप्त हो जाती हैं।

(4) एण्टी-बायोटिक्स देने के पश्चात् आँतों में बैक्टीरियल फ्लोरा पर पड़े हुए कुप्रभाव को दही के सेवन से ही बचाया जा सकता है।

(5) दही में उत्तम श्रेणी का प्रोटीन होता है। दूध से दही बनने की प्रक्रिया में बी विटामिनों की विशेषतः रिबोफ्लेवीन, थायमिन एवं निकोटेमाइड की मात्रा दुगनी हो जाती है।

घृत (घ)

घृत में असंख्य गुण हैं। यदि उन गुणों का विस्तार से वर्णन किया जाय तो एक स्वतन्त्र पुस्तक ही तैयार हो जाय। भारतीय रसोई (भोजन) का तो घृत मूलाधार ही है। घृत की न कोई स्वतन्त्र गन्ध है, न रंग है और स्वाद है; फिर भी इसका संयोग पाकर प्रत्येक भोज्य-पदार्थ चाहे वह शाक-सब्जी, अन्न, मसाला, मेवा, दुग्ध, मांस आदि कुछ भी क्यों न हो-सुवासित सुस्वादक मधुर हो जाता है।

घी शक्ति का पुञ्ज है। इसका समुचित सेवन करने वाला मनुष्य दीर्घायुष्य की प्राप्ति करके जीवन का पूर्ण आनन्द भोगता है।

मोटापा, हाईब्लडप्रेशर आदि जिन रोगों में घी का सेवन वर्जित कहा गया है, उनमें घी से परहेज रखने की भी आवश्यकता है।

नोट—यदि आपको यह पुस्तक पसन्द है तो अगले पृष्ठ पर अंकित उत्तम व अनमोल पुस्तकों में से अपनी रुचि की पुस्तकें वी० पी० द्वारा मँगायें।

उपयोगी ग्रन्थ-माला

(प्रत्येक घर में रहने योग्य अत्यन्त उपयोगी पुस्तकें)

1—श्री-तन्त्रम् (धन-प्रदायक यंत्र-मंत्र-तंत्र)	....	21·00
2—रहस्यमयी गुप्त विद्याएं (यन्त्र-मन्त्र-तन्त्र)	....	21·00
3—योग के अद्‌भुत चमत्कार	....	21-00
4—84 योगासन एवं स्वास्थ्य	....	15·00
5—एलोपैथिक गाइड	....	12·00
6—इन्जेक्शन गाइड	....	12·00
7—होम्योपैथिक गाइड	....	12·00
8—बायोकैमिक गाइड	....	12·00
9—कम्पाउण्डर्स गाइड	....	12 00
10—आयुर्वेदिक चिकित्सा-सार	....	15·00
11—अनमोल आयुर्वेदिक नुस्खे	....	15·00
12—होम्यो० मेटेरिया मेडिका	....	13·50
13—होम्यो० स्त्री-रोग चिकित्सा	....	12·00
14—सरल परिवार चिकित्सा	....	11·25
15—डायग्नोसिस गाइड (रोग-निदान विधि)	....	12·00
16—फर्स्टएड गाइड (120 चित्र)	....	10 00
17—स्वमूत्र द्वारा स्वास्थ्य	....	6·00
18—गुप्तरोगों की विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों द्वारा चिकित्सा	....	12·00
19—शक्ति वर्द्धक औषधियां	....	12·00
20—होमोपैथिक गुप्तरोग चिकित्सा	....	6·00
21—होम्यो-पशुचिकित्सा	....	5·00

नोट—इच्छित पुस्तकों का मूल्य अग्रिम मनीआर्डर द्वारा भेजकर केवल डाक खर्च की रकम की वी. पी. द्वारा पुस्तकें घर बैठे प्राप्त करें।

प्रस्तुत पुस्तक में भोजन के द्वारा स्वास्थ्य लाभ करने की विधियाँ वर्णित हैं।
हर परिवार में रखने योग्य अपने ढंग की अनूठी पुस्तक